

أثر الإرشاد المرتكز على القوة في تنمية جدارة الذات لدى طلبة الجامعة

أ.د سناء علي حسون / جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

sanaalihakoun@gmail.com

تأريخ استلام البحث	تأريخ القبول
2026/5/2	2026/6/20

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى (أثر اسلوب الإرشاد المرتكز على القوة في تنميته جدارة الذات لدى طلبة الجامعة) ، استعملت الباحثة المنهج شبه التجريبي ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة قصديا من طلبة الجامعة الذين لديهم ضعف جدارة الذات ، إذ تكونت عينة (20) طالب كعينة لتطبيق بواقع (10) طلاب لكل مجموعة (التجريبية و الضابطة) إذ بلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي (12جلسات) ارشادية ، وقد توصلت الباحثة الى أن عينة البحث لديهم ضعف جدارة الذات ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دال احصائية لدى المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدي والقبلي ولصالح الإختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج ، وظهرت فروق دال احصائية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي ، وفي ضوء النتائج تقدمت الباحثة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : الإرشاد المرتكز على القوة – جدارة الذات

The Impact of Power-Based Counseling on Developing Self-Esteem Among University Students

Prof. Dr. Sanaa Ali Hassoun

University of Diyala / College of Basic Education

Abstract

The present study aimed to identify the effect of a strength-based counseling approach on developing self-worth among university students. The researcher employed a quasi-experimental design, and the sample was purposively selected from university students with low self-worth. The sample consisted of 20 students, divided equally into experimental and control groups (10 students each). The counseling program comprised 12 sessions. The findings revealed that the sample exhibited low self-worth. Additionally, statistically significant differences were found in the experimental group between pre-test and post-test scores, favoring the post-test after program implementation. Statistically significant differences also emerged between the experimental and control groups in the post-test, favoring the experimental group. Based on these results, the researcher presented a number of conclusions, recommendations, and suggestions.

Keywords : Counseling Power-based approach – Self-worth

أولاً : مشكلة البحث

في ظل التحولات النفسية والاجتماعية والتربوية المتسارعة، يواجه الأفراد ولا سيما الطلبة والعاملين في المؤسسات التربوية ضغوطاً متعددة تؤثر سلباً في إدراكهم لذواتهم وقدرتهم على مواجهة التحديات وتحقيق الاهداف، الأمر الذي ينعكس في انخفاض مستوى جدارة الذات (Self-worth)، والتي تعد من المتغيرات النفسية المحورية المرتبطة بالدافعية والإنجاز والتوافق النفسي والاجتماعي (ابو سعد ، 2011: 87).

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن كثيراً من البرامج الإرشادية التقليدية ما زالت تركز على جوانب القصور والمشكلات والاضطرابات، متجاهلةً في كثير من الأحيان إمكانيات الفرد وقدراته الكامنة ومصادر القوة لديه. وقد أدى هذا التوجه إلى محدودية فاعلية بعض التدخلات الإرشادية في إحداث تغيير إيجابي مستدام في جدارة الذات (Bandura,1997,45).

وفي المقابل، برز الإرشاد المرتكز على القوة (Strength-Based Counseling) كاتجاه حديث في الارشاد النفسي يركز على تنمية نقاط القوة وبناء الامكانيات وتعزيز الموارد الداخلية للفرد بدل الاقتصار على تشخيص المشكلات وعلاجها وقد أكدت العديد من الدراسات أن هذا النوع من الإرشاد يسهم في تعزيز الثقة بالنفس والمرونة النفسية والشعور بالكفاءة والقدرة على التحكم في الحياة (الزغول ، 2010: 124).

وما أبرز الحاجة الى دراسة فاعلية هكذا اساليب إرشادية في معالجة العديد من المشكلات التي تواجه الطلاب وأن الدراسات العربية وبخاصة في البيئات التربوية ما تزال محدودة في تناول أثره في تنمية جدارة الذات، مما يبرز فجوة بحثية تستدعي إجراء دراسات علمية تسعى إلى التحقق من فاعلية البرامج الإرشادية المرتكزة على القوة في تنمية جدارة الذات لدى الأفراد .

وانطلاقاً مما سبق، تتحدد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيس الآتي : ما أثر الإرشاد المرتكز على القوة في تنمية جدارة الذات لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً : أهمية البحث

يعد العمل الإرشادي بوصفه موردًا أو مصدرًا أساسيًا لمساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم والتعرف على قدراتهم والاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن بما يعود بالنفع للفرد والمجتمع. وتمثل البرامج الإرشادية ، إحدى الوسائل التي تقدم بوساطتها الخدمات للأفراد المحتاجين إليها. فهي خطة منظمة بدقة فائقة على وفق أسس ونظريات علمية في مجال الإرشاد النفسي لتقديم مجمل الخدمات النفسية النمائية والوقائية والإرشادية وتتضح أهمية هذه البرامج وأثرها الإيجابي في التربية النفسية ، إذ يستعمل المختص طرقاً تربوية نفسية متكاملة تظهر أهمية التعاون بين طلبة في تحسين التفاعل الاجتماعي بينهم وتخفيف حدة الشعور بالوحدة

والعزلة عند بعض الطلبة ، إذ يعرف المرشد النفسي الطلبة بأهمية العمل التعاوني الجماعي وانعكاساته على الفرد والجماعة (العاسمي،2015: 39-71).

ويعد الإرشاد المرتكز على القوة من المناهج الإرشادية الحديثة التي ترى أن المسترشدين يمكنهم عن طريقه تعزيز أعظم نقاط قوتهم واستعمالها لحل المشكلات وتحقيق اهدافهم بدلاً من إبراز نقاط ضعفهم فيتمكنون من بناء الأمل والثقة بشأن قدراتهم و معرفة سمات المسترشد التي تعزز الصحة النفسية لديه للتغلب على التحديات. وإلهامهم إحساسا بالفاعلية (Mirshafier&jafari,2019,p.13)

إذا بينت نتائج دراسة قورباني (Ghorbani, et,al.,(2023) أن للإرشاد المرتكز على القوة تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية ورأس المال النفسي إذ يعتمد هذا النهج على نقاط القوة لدى المسترشدين وينظر إليهم على أنهم مبدعين ومرنين عندما يكونون في ظروف معاكسة. (Ghorbani,et,al.,2023,p.333)

ويعتمد الإرشاد المرتكز على نقاط القوة على افتراض أن كل شخص لديه مجموعة فريدة من الأهداف ويمتلك نقاط قوة داخلية وموارد خارجية يمكن أن تساعده في تحقيق هذه الأهداف، وهو منهجاً فعالاً في خلق الأمل والحفاظ عليه ونمو الرفاهية لدى الأشخاص، كما يركز على التوجه نحو المستقبل دون تذكر وتكرار التجارب المحبطة التي مروا بها في حياتهم لذلك فإن مثل هذا التركيز يؤدي إلى تحقيق نتائج ناجحة وفريدة من نوعها. (Jafari,2020,Pp.48-54)

وبين لوبيز وآخرون (Lopez(2005) ، أن التدخلات الإرشادية في نقاط القوة ، تزود المشاركين بملاحظات حول نقاط قوتهم الشخصية وتؤدي إلى نتائج مرغوبة، والى تحسين الأداء الأكاديمي فضلاً عن زيادة الثقة بالنفس والأمل . (Amit, et, al.,2020,p. 4) .

وتعد جدارة الذات من الحاجات الرئيسة والمهمة التي يحتاجها الأفراد بصورة أساسية وضرورية والتي تؤثر في النمو الصحي والنفسي والاجتماعي، إذ إنها تكون مرتبطة بالثقة في قدرة الفرد على التفكير والتعلم وعلى اتخاذ القرار، كما وأنها تتمثل بأن يكون الفرد سعيداً ومؤمناً بالنجاح والانجاز، فعندما يمتلكون جدارة ذاتية يكونون أكثر قدرة على مواجهه التحديات، وتحفيز الطلاب وتحقيق نتائج تعليمية إيجابية (Dweek, 2000 :35)، ويختلف الأفراد في الاحتمالات المتعلقة بقيمة ذواتهم التي يجب أن يحصلون عليها للوصول الى جدارة للذات، إذ يرى بعض المختصين أن جدارة الذات عند بعض الأفراد مرتبط بكون الفرد جذاباً أو محبوباً أو أن يحصل على دعم أسرى مستمر، أي أنهم يعتمدون على تقدير ذواتهم بالاعتماد على كون الفرد ان يكون قوياً أو فاضلاً أو معتمداً على ذاته وعلى الرغم من وجود الاختلاف إلا أنه لدى الجميع نفس الاحتياجات والمتطلبات منها الحاجة الى جدارة الذات (Crocker & Wolfe,2001,46).

تكمن الأهمية البحث بوجود ضعف جدارة الذات من جهة، وعلى طلبة الجامعة من جهة أخرى، ويمكننا أن نجمل أهمية البحث الحالي فيما يأتي :

- يساهم في اغناء المكتبة العلمية برنامج يمكن الاستفادة منها باستخدامها في تنمية جدارة الذات .
- يتناول هذه البحث مرحلة عمرية دراسية اكااديمية مهمة وهم طلبة الجامعة .
- إن استخدم الفنيات والاستراتيجيات الإرشاد المرتكز على القوة له ميزة مهمة لتنمية جدارة الذات ، وتزويد المعنين ببرنامج ارشادي بأسلوب الإرشاد المرتكز على القوة لدى عينة البحث.

ثالثاً : أهداف البحث وفرضياته :

يستهدف البحث الحالي التعرف (أثر أسلوب الإرشاد المرتكز على القوة في تنمية جدارة الذات لدى طلبة الجامعة) ويمكن تحقيق هدف البحث من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية :

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس جدارة الذات .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس جدارة الذات .
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي على مقياس جدارة الذات.

رابعاً : حدود البحث :. يقتصر البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2025 - 2026) لكلا الجنسين (ذكور _ إناث) والتخصص (علمي وإنساني).

خامساً : تحديد المصطلحات

1. الأثر The Effect

- لغةً : ابن منظور (2005) : وهو بقية الشيء في الشيء (أبن منظور، 2005 : 7)

- اصطلاحاً : دايفد (2008) هو عملية التأثير في يم الفرد ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دايفد، 2008، : 15)

2. الأسلوب

- عرفه عاقل (١٩٧١) : إنه نهج عام ونظامي في العمل وبخاصة في محاولة الوصول إلى الحقائق العلمية (عاقل ١٩٧١ : ٧)

- كود (1973) Good : هي الطريقة العلمية المتبعة في حل المشكلات (Cood, 1973, p 439)
- (
- البرامج الإرشادية (Borders&Drury,1992) : هو مجموعة من الأنشطة والفنيات التي يقوم بها المسترشد في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعدادهم في جو يسوده الامن والطمأنينة والألفة بينهم وبين المرشد (العبيدي،2005: 13).
- التعريف النظري للباحثة : تبنت الباحثة تعريف (Borders&Drury,1992) لأنه ينسجم مع هدف البحث الحالي .
- التعريف الإجرائي للباحثة : هو مجموعة الأنشطة والفنيات التي تستخدمها الباحثة وفق خطة منظمة وعلمية وهي تستند إلى إطار نظري لغرض تحقيق هدف البحث الحالي باستعمال الإرشاد المرتكز على القوة .
3. الإرشاد المرتكز على القوة (strength-based counseling): عرفه كل من :
- سميث (2014)، Smith :
- بأنه: (نهج إرشادي تكاملي لإرشاد الأشخاص الذين لديهم مشكلات نفسية ويعتمد التدخلات الإرشادية المستندة إلى نقاط القوة حول مراحل التعديل السلوكي والتعزيز التحفيزي) (Smith, 2014, p. 113)
- اندرسون وهين (2012) Anderson & Heyne
- هو التيسير الهادف والدقيق للتجارب الترفيهية الجيدة وتنمية نقاط القوة الشخصية والبيئية، مما يؤدي إلى مزيد من الرفاهية للأشخاص الذين يعانون بسبب التحديات التي قد يواجهونها فيما يتعلق بالمرض أو الإعاقة أو ظروف الحياة الأخرى، والذين يحتاجون إلى مساعدة لتحقيق أهدافهم وأحلامهم. Anderson & Heyne,2012,p.130).
- التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف سميث (2014)، Smith تعريفاً نظرياً للإرشاد المرتكز على القوة لاعتمادها نظرية سميث (Smith،2014) في بناء البرنامج الإرشادي في هذا البحث .
- التعريف الاجرائي: تعرف الباحثة الإرشاد المرتكز على القوة اجرائياً، بأنه: (نهج يركز على نقاط القوة لدى المسترشد يتضمن عدداً من التقنيات هي (الأخذ بالخير، تذوق اللحظة الإيجابية، مجلة القوة ، حصاد الخير ، تقنية صندوق الأمل ، مجموعة أدوات تمكين الأفكار، لوحة الرؤية لنقاط القوة والأهداف والخطط ، ذكريات القوة، دائرة الدعم ، بطاقات القوة، مخططات القوة ، عجلة الحياة) ويقاس تأثيره عن طريق الفرق في درجات الإختبارين القبلي والبعدي التي يحصل عليها الطلبة في المجموعة التجريبية الأولى على مقياس جدارة الذات المعتمد لأغراض البحث الحالي.

4. جدارة الذات Self-worth

1. (كروكر وولف 2001, crocker & wolf) معتقدات شخصية حول ما يجب أن يكون عليه الفرد وتقديره لذاته والذي يمكن أن يؤثر على دوافع الفرد وسلوكه و إدراكه وإخفاقاته أو الالتزام بالمعايير الذاتية (ولف، 2001، 65) 0

2. (روبرت وايت White Robert) :- هو السلوك الذي يقود الى التعزيز المعرفة الفعالة والمعالجة التي لا تعتمد فقط على الحوافز الإنجاز المكتسبة ثقافياً وإنما أيضاً لها جذور بيولوجية عميقة (جيمس ، 1981 :44).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف كروكر وولف (2004) crocker & wolf المذكور اعلاه

التعريف الإجرائي لجدارة الذات: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات المقياس المعتمد في البحث الحالي.

5. طلبة الجامعة

عرفها الزوبعي (2000) : وهم الطلبة الذين قد أكملوا المرحلة الإعدادية بنجاح والتحقوا في صفوف الجامعة على مختلف أقسامها العلمية الإنسانية ذكوراً وإناًماً تعد جدارة الذات من الخصائص التي تقود الفرد إلى الظهور بمهارات وقدرات تكون قابلة للملاحظة وليست استنتاجية أو استقرائية حيث أنها الخاصية الضمنية التي ترتبط بعلاقة سببية بأداء متفوق فعال وتعد مرجعا معياريا للخيرين كالدوافع والسمات وفاعلية الذات والمهارات والتحقيق الذاتي والمعرفة التي يوظفها الفرد في مجالات الحياة المختلفة (الاحبابي ، 2023 :11).

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: انموذج الإرشاد المرتكز على القوة

Theoretical model of strength-based counseling (SBT)

يعد الإرشاد المرتكز على القوة هو نهج تكاملي يجمع بين عدد من النظريات النفسية لتشكيل إطار مفاهيمي موحد يهدف إلى تحسين فعالية الإرشاد النفسي، يعتمد هذا النهج على أسس متعددة منها علم النفس الإيجابي والعمل الاجتماعي والعلاج المتمركز حول الحلول والسرد، وتسهم هذه التيارات في تطوير المفاهيم الفلسفية والنظرية التي تشكل أساس الإرشاد المرتكز على القوة، وهو نهج يركز على المسترشد ويعتمد على تكامل ثقافي ويستجيب لجميع الاحتياجات المختلفة، مما يجعله مناسباً لمعظم المسترشدين في مواقف أو ظروف إرشادية متنوعة.

(Smith, 2021, p.452)

ينظر النهج المرتكز على نقاط القوة إلى المسترشدين بوصفهم محركات التغيير ويبحث المرشدون المرتكزون على نقاط القوة عن الموارد الشخصية والاجتماعية والثقافية للمسترشدين ويستعملونها لمساعدتهم في تحقيق

أهدافهم، وهذا يتطلب من المرشدين أن يدركوا أن المرشدين لديهم نقاط قوة متاحة لحل الصعوبات وأن يكون المرشدون قادرين على التعرف على نقاط قوة المرشد أو استخلاصها عند الحاجة وأخيراً يحتاج المرشدون إلى معرفة كيفية دمج نقاط قوة المرشد في استراتيجيات العلاج الفعالة ، إن الخطوة الأولى هي الأكثر صعوبة لأنها تتضمن خروج المرشدين من طرق التفكير المتأصلة، الناتجة من تركيز العلاج النفسي على الخلل الوظيفي لدى المرشد وبدون هذا التحول تتضاءل القدرة على إدراك ما يساهم به المرشدين والاستجابة له. (Duncan,2016,p.69).

• الافتراضات الأساسية للإرشاد المرتكز على نقاط القوة وعلاقتها بجدارة الذات

ينطلق الإرشاد المرتكز على نقاط القوة من مجموعة من الافتراضات النظرية التي تؤكد أهمية توظيف الإمكانيات الإيجابية للفرد في تحقيق النمو النفسي وتعزيز جدارة الذات، ومن أبرز هذه الافتراضات ما يأتي:

1. يفترض هذا الاتجاه أن كل فرد يمتلك مجموعة من نقاط القوة والقدرات الكامنة التي يمكن تنميتها واستثمارها في مواجهة التحديات، مما يساهم في تعزيز شعوره بجدارة الذات وقدرته على الإنجاز.
2. يؤكد الإرشاد المرتكز على نقاط القوة أن التركيز على الإمكانيات الإيجابية للفرد، بدلاً من التركيز على أوجه القصور، يؤدي إلى رفع مستوى الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الشخصية، وهما عنصران أساسيان في بناء جدارة الذات.
3. يفترض هذا التوجه أن الفرد هو الخبير الأول في حياته، وقادر على اتخاذ القرارات المناسبة عند دعمه وإشراكه في العملية الإرشادية، الأمر الذي يعزز الإحساس بالتحكم والفاعلية الذاتية.
4. يرى هذا الاتجاه أن التغيير الإيجابي يصبح أكثر استدامة عندما يعتمد على الموارد الداخلية للفرد، مثل المهارات والقيم والخبرات السابقة الناجحة، مما ينعكس إيجاباً على تنمية جدارة الذات.
5. يفترض الإرشاد المرتكز على نقاط القوة أن العلاقة الإرشادية التعاونية القائمة على الاحترام المتبادل والدعم الإيجابي تُعد عاملاً محورياً في تمكين الفرد وتعزيز شعوره بقدراته وإمكاناته.
6. يؤكد هذا الاتجاه على أهمية تنمية الأمل والدافعية بوصفهما من المرتكزات الأساسية لتحقيق النمو النفسي وتحسين الأداء، بما يساهم في رفع مستوى جدارة الذات لدى الأفراد (Smith,2021,p.462).

• مراحل الإرشاد المرتكز على نقاط القوة

يتم الإرشاد المرتكز على نقاط القوة بعدد من المراحل المتتابعة والمتكاملة، التي تهدف إلى مساعدة المرشد على اكتشاف إمكانياته الإيجابية وتوظيفها في تحقيق النمو النفسي وتعزيز جدارة الذات، ويمكن عرض هذه المراحل على النحو الآتي:

1. مرحلة بناء العلاقة الإرشادية

- تركز هذه المرحلة على إقامة علاقة إرشادية إيجابية قائمة على الثقة والاحترام المتبادل والتقبل غير المشروط، بما يهيئ مناخاً نفسياً آمناً يُشجع المسترشد على التفاعل والمشاركة الفاعلة في العملية الإرشادية.
2. مرحلة اكتشاف وتحديد نقاط القوة
- يتم في هذه المرحلة مساعدة المسترشد على التعرف إلى نقاط قوته الشخصية، مثل القدرات والمهارات والخبرات السابقة الناجحة، إضافة إلى الموارد الاجتماعية الداعمة، وذلك من خلال الحوار الإرشادي والأسئلة الموجهة
3. مرحلة توظيف نقاط القوة
- يسعى المرشد في هذه المرحلة إلى توجيه المسترشد لاستخدام نقاط قوته المكتشفة في التعامل مع المشكلات والتحديات التي يواجهها، بما يعزز شعوره بالكفاءة والقدرة على المواجهة.
4. رحلة تحديد الأهداف الإيجابية
- يتم خلال هذه المرحلة صياغة أهداف إرشادية واضحة وواقعية وقابلة للتحقق، تنطلق من إمكانيات المسترشد ونقاط قوته، وتسهم في تعزيز دافعيته وتحقيق التغيير الإيجابي (Smith,2021,P.P.121-347).
5. مرحلة المتابعة والتقييم وتعزيز
- تركز هذه المرحلة على متابعة مدى تقدم المسترشد نحو تحقيق أهدافه، وتقييم فاعلية توظيف نقاط القوة، مع تعزيز النجاحات المحققة ودعم الاستمرار في السلوكيات الإيجابية (Smith,2014,Pp.141-142).
- مبررات الإرشاد (العلاج) المرتكز على القوة
- يرتكز نموذج سميث للإرشاد المرتكز على القوة على مجموعة من المبادئ الإجرائية التي تؤكد أن الفرد يمتلك مصادر قوة داخلية وخارجية يمكن توظيفها بفاعلية لمواجهة التحديات وتحقيق النمو النفسي. ويُعد هذا النموذج إطاراً ملائماً لتنمية جدارة الذات لدى طلبة الجامعة، وذلك للأسباب الآتية:
1. التركيز على الجانب الإيجابية احترام الذات للذين يعانون من تدن في احترام الذات.
 2. تسليط الضوء على نقاط القوة الشخصية يؤكد نموذج سميث على عملية التعرف المنهجي على نقاط القوة والنجاحات السابقة لدى المسترشد، الأمر الذي يسهم في تعزيز إدراك الطلبة لقدراتهم وكفاءتهم الذاتية، وهو ما يشكل الأساس في تنمية جدارة الذات.
 3. إعادة بناء صورة الذات الإيجابية يسعى نموذج سميث إلى إعادة صياغة تصورات المسترشد عن ذاته من خلال التركيز على الإمكانيات والموارد المتاحة، مما يساعد طلبة الجامعة على تكوين صورة إيجابية عن ذاتهم والشعور بالقدرة على التحكم في مواقفهم الأكاديمية والاجتماعية.

4. تفعيل الخبرات الناجحة السابقة يعتمد النموذج على استحضار الخبرات الإيجابية السابقة وتوظيفها في مواقف جديدة، الأمر الذي يعزز ثقة الطلبة بقدرتهم على الإنجاز ويقوي مستوى جدارة الذات لديهم.
5. تعزيز المشاركة الفاعلة للمسترشد يركز نموذج سميث على دور المسترشد كشريك نشط في العملية الإرشادية، مما ينمي لدى طلبة الجامعة الشعور بالمسؤولية والاستقلالية، وهما من المكونات الرئيسية لجدارة الذات.
6. تنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار من خلال التركيز على نقاط القوة والبدائل الإيجابية، يساعد نموذج سميث الطلبة على تطوير مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات الأكاديمية والمهنية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى كفاءتهم الذاتية.
7. بناء الأمل والتوقعات الإيجابية للمستقبل يسهم نموذج سميث في تنمية الأمل والتفاؤل من خلال التركيز على ما يمكن تحقيقه اعتماداً على الإمكانيات الحالية، وهو ما يعزز دافعية الطلبة ويقوي شعورهم بجدارة الذات.
8. ملاءمته للبيئة الجامعية يتميز نموذج سميث بالمرونة وسهولة التطبيق في الإرشاد الجامعي، سواء في الجلسات الفردية أو الجماعية، مما يجعله نموذجاً فعالاً في برامج تنمية جدارة الذات لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: مفهوم جدارة الذات

تعد جدارة الذات إحدى المفاهيم التي وضع أساسها بييري (Berry, 1975) وكوفنجون (Covington, 1982) إذ افترضت هذه المفاهيم أن للأفراد فرصة الاستفادة من بعض المواقف عن طريق عدم المحاولة وعدم بذل الجهد . وقد وجد أن بذل الجهد يعتمد على العلاقة بين الأداء الضعيف والقدرة المنخفضة، فإذا قام الفرد ببذل الجهد لإنجاز مهمة أكاديمية معينة وتنتهي هذه المهمة بالفشل، فهي تعد مؤشراً على القدرة المنخفضة (Covington, 1984 : 7).

وإن جميع الأفراد لديهم حاجات فطرية منها الشعور بالجدارة والاحترام من قبل الأفراد أنفسهم ومن الآخرين أيضاً ومنها الدافع وراء السعي المتواصل نحو التفوق والنجاح في مجال ما وتجنب الفشل، وفي كثير من الأحيان، ترتبط مشاعرنا بقيمة الذات واحترام الذات وبمستوى النجاح الذي نحققه ومدى الاستمرار في هذا النجاح لذلك نطمح باستمرار الى تحقيق نجاحات لها أثر طويل المدى، ويتحقق ذلك من خلال مدى امتلاك الافراد مهارات حياتية تليق بالمستقبل على العكس من ذلك، مواقف الفشل والإحباط التي يتعرض لها الأفراد تؤدي الى شعورهم بانعدام القيمة الذاتية (Brett & Wolfe, 2001,87).

وصف العديد من المنظرين مفهوم جدارة الذات من خلال دراستهم لها، فقد وصف كلا من كروكر وكنت (Crocker & Knight,2005) إن جدارة الذات هي الدرجة التي يبني الفرد نجاحه عليها في مجالات

معينة حيث يمكن للأفراد تقييم انفسهم بشكل موثوق في أي مجموعة ينتمون اليها ضمن جدارة الذات ، وذلك من خلال الكفاءة الأكاديمية ، المظهر الخارجي ، قبول الآخرين من الزملاء والعلاقات العاطفية وغيرها من المجالات . (Crocker Knight,2005 :201)

ووفقاً لنظرية الإنجاز فقد عدت جدارة الذات واحدة من الإدراك الذاتي، وهي مصدر للدافع النفسي، فالدافع والقدرة والجهد والأداء الأكاديمي هي العناصر الرئيسة لجدارة الذات، وكثيراً ما ارتبط مصدر جدارة الذات بتأكيد الجهود والتحصيل الأكاديمي في التعليم ويرى (كروكر واخرون (2006) ، فإن جدارة الذات تعبر عن قدرة الفرد على امتلاك مفهومي (الذات) و (تقدير الذات) إذ يعد الإدراك الواقعي لمفهوم الذات نتيجة أساسية لتقدير الذات ، والذي يعد بدوره الأساس لتحقيق جدارة الذات ، وتتجلى جدارة الذات في الصفات والمهارات التي يمتلكها الفرد بكفاءة عالية داخل بيئة (Crocker etal , 2006 : 175) .

نظرية جنيفر كروكر (2004) Jennifer Crocker

إن جدارة الذات من وجهة نظر كروكر هي أكثر سلوكية من العاطفة الكيفية التصرف تجاه ما تقدره شعوره تجاه نفسه مقارنة مع الآخرين وإن جدارة الذات تمثل كل ما نفكر به ونشعر ونؤمن به عن أنفسنا، وهي إدراك الفرد أنه أعظم من كل تلك الأشياء التي من حوله، ومن الجيد أن يعرف الفرد أنه ذو جدارة، وهو محبوب وضروري لحياته وللآخرين. وتؤكد كروكر أن الشعور بالرضا والكفاءة في المجالات المختلفة، يمكن أن يحقق جدارة ذات عالية، ولكن عدم الشعور بالكفاءة والتواجه نحو النجاح وعندما يتعلق الأمر بالتحصيل أو العمل وغيره، ومن خلالها يشعر الفرد بأنه عديم الجدارة والفاعلية وبالتالي لا يحقق أهدافه وليس من الضروري أن يكون لدى الفرد إحساس كبير بالثقة بالنفس في كل مجال من المجالات حياة، ولكن الشيء المهم للفرد هو أن تكون لديه ثقة بالنفس في الأنشطة الرئيسية لحياته وشعوره العالي بجدارة الذات بشكل عام: (Crocker,2004 ,48).

وترى كروكر عندما يتصرف الأفراد بهدف نفع الآخرين فمن المرجح أن تجني الفوائد التي تعود على الذات، فمثلاً زيادة القراءة والكفاءة والاستقلالية، والتنظيم الذاتي وهذا ما يحقق جدارة الذات، وأيضاً أن الأفراد في سعي حثيث لنشط الاحترام ذواتهم، من خلال محاولة لتحقيق من صحة إثبات قدراتهم في المجالات التي تستثمر الذات، فإننا نحدد السعي وراء احترام الذات على أنه نية لتحقيق جدارة الذات من خلال إظهار الصفات التي تقوم بها الذات في حالة السلوك الاجتماعي الإيجابي. (Crocker,2006,628) ويختلف الأفراد فيما يعتقدون أنه يجب أن يفعلونه ليكونوا شخصاً ذا جدارة، وهذا لا يعتمد على السعي إلى احترام الذات فقط بل من خلال نية المرء في مساعدة الآخرين هي زيادة تقدير الذات من خلال إظهار فائدة الشخص وبالتالي يمكن الوصول إلى مستوى عالٍ من جدارة الذات.

أن جدارة الذات من وجهة نظر كروكر هو دافع نحو التحكم في البيئة ، وأننا جميعاً في حاجة إلى أن نتعامل بفاعلية وكفاءة مع البيئة وهنا لا فرق بين البيئة المادية والبيئة الإجتماعية، وأن الفرد لا يستطيع أن يتعامل بكفاءة مع البيئة إلا إذا عرفها ، فالنشاط الاستطلاع والاستكشافي للبيئة وغيره من النشاطات الأخرى التي يقوم بها الفرد محاولة لمعرفة، هي كلها بالدرجة عي الأولى نشاطات معرفية تكيفية الهدف منها تحقيق جدارة الذات وجدارة الذات تمكن الفرد من الأحداث والتحكم في البيئة ، والتي تجعله يشعر بالرضا عن الذات أكثر من أولئك الذين يميلون إلى ممارسة حياتهم بأكبر قدر من البساطة والسهولة لتحقيق الأهداف المطلوبة (Crocker 2003: 72) .(etal)

أبعاد جدارة الذات :

1- فاعلية ذاتية Self-efficacy

يعد مفهوم الفاعلية الذاتية من المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام واسع وكبير من قبل العلماء والباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وذلك بوصفها نتاج القدرات الشخصية في الإنجاز، وهي من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية لدى الأفراد (البندري، 2007، 47) وبهذا ترى كروكر بأن الفاعلية الذاتية هي ثقة الفرد بشأن قدرته على تأدية المهام أو الأنشطة المتعددة بحيث يكون الفرد أكثر معرفة بنفسه إذا كانت لديه الرغبة في احراز الأهداف، حيث تؤثر على الأهداف البعيدة والمتصلة بالقدرة على إنجاز سلوك معين (Crocker. 431:2004). ويبين كيرش (1988) Kirs أن الفاعلية الذاتية تعني ثقة الفرد في قدراته على إنجاز السلوك بعيداً عن شروط التعزيز، وهو مفهوم يختلف عن توقع الاستجابة التي ترجع أحياناً إلى حدوث الاستجابة غير الإرادية (Kirsh,1988:77). ويعرف سيرفون وبيك الفاعلية الذاتية بأنها الإدراك الذاتي لقدرة الفرد على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف معين وتوقعاته عن كيفية الأداء الحسن، وكمية الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف والتنبؤ بمدى النجاح في تحقيق ذلك السلوك (Beck , Serfon1997:231) .

2. التوجه نحو النجاح Going towards success يلعب النجاح دوراً هاماً في حياة الأفراد، وما يتمتع به الفرد من قدرات وما يتطلع إليه في حياته، وأن لم يتوافر القدر الكافي من التوجه نحو تحقيق النجاح فإنه لا يمكن أن يحدث أي تقدم في الحياة (Gilbert2,2005,62).

وترى كروكر أن التوجه نحو النجاح هو شعور بميل قوى لتحقيق النجاح وإنجاز الأعمال والواجبات التي تتطلب جهداً ومهارةً وطموحاً لتحقيق الأهداف المستقبلية، فالفرد الجدير يأخذ من جدارته الذاتية نقطة انطلاق نحو المستقبل أكثر نجاحاً وميل إلى النجاح والتوجه إليه ، ويشير راشيل (Rachel,2009,445) أن التوجه نحو النجاح هو الصور التي يتخيلها الفرد بشأن مستقبله والصور التي يمثلها الوعي وصور التقرير الذاتي وأن هذا

الاتجاه يبني على فكرة أن ميل الشخصية للتفكير في المستقبل ذات أهمية فأن الأفكار الرئيسية للتفكير في المستقبل والطابع الغالب عليه هي التوجه نحو النجاح (النجاح, 2018: 154) .

3- تحقيق الذات Self-realization

إن مفهوم تحقيق الذات من المفاهيم المهمة أيضاً، إذ توصلت النتائج والبحوث والدراسات بوصفها هذا العامل النفسي سمة للفرد تارة ودافع له تارة أخرى بغية تحقيق مستوى مناسب لنفسه من الصحة (بابكر، 2013: 47) وترجع الأصول التاريخية لهذا المفهوم إلى الفلسفة الوجودية وتحديداً عند العالم جولدشتاين، Goldstein حيث أوضح أن الكائن الحي يحركه دافع رئيسي واحد وهو الدافع الخلاق في الطبيعة الإنسانية وأطلق عليه مصطلح تحقيق الذات، ترى كروكر بأنه تحقيق الذات هي نزعة فطرية لدى الفرد لتحقيق إمكانياته إلى أقصى درجة ممكنة، وإتسامه بسمات إيجابية مثل الانبساط والتوافق الذاتي والاعتدال في الأفكار وتقبل الذات بشكل عال بما تشتمل عليه من عواطف وانفعالات والشعور بالمسؤولية.(Crocker,2004, 450).

إن تحقيق الفرد لذاته بشعوره بالأمن والفعالية مما يزيد من دافعيته في المهام المختلفة والتي تؤثر بدورها على ارتفاع معتقدات الفعالية لدى الفرد ويجعله يميل إلى اختيار المهام الأكثر تحدياً وبدلاً للجهد محاولاً توظيف كل إمكانياته وقدراته ومواهبه لإنجاز هذه المهمة، بينما إذا عجز الفرد عن تحقيق ذاته فان ذلك يشعره بالنقص والدونية وخيبة الأمل، مما يعرضه للقلق وتكوين معتقدات سلبية عن الفعالية الذاتية (العنزي، 2003: 38).
وتؤكد كروكر أن قدرة الفرد على النجاح في المهام المستقبلية لا يتأتى إلا من خلال أن تعرفه على حقيقة ذاته وادركه لأهدافه وإمكاناته مما يجعله يسعى إلى تحقيق ذاته (Crocker,2004: 97) .

الدراسات السابقة

1-دراسة اسماعيل (Esmaili & Ebrahimi, 2023)

هدفت الدراسة إلى تقييم أثر برنامج قائم على نقاط القوة الشخصية في تحسين مؤشرات الصحة النفسية والمرونة النفسية لدى طلاب المدارس المتوسطة واعتمدت الدراسة تصميماً شبه تجريبياً باختبار قبلي وبعدي مع مجموعة ضابطة شملت العينة 30 طالباً من الذكور في سن 12 عاماً، وُزِعوا عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. خضعت المجموعة التجريبية لتدخل مكوّن من 10 جلسات جماعية مدتها ساعة واحدة أسبوعياً وأستخدم مقياس ريف (1980) للصحة النفسية، ومقياس المرونة للأطفال والمراهقين (ليبينبرغ وأونجار، 2009).
النتائج: أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد أن البرنامج أسهم بشكل ملحوظ في رفع مستوى قبول الذات، والعلاقات الإيجابية، والحياة الهادفة، والنمو الشخصي، إضافة إلى تعزيز المرونة النفسية لدى الطلاب كما أظهرت فعالية البرنامج في تنمية مجموعة من الفضائل والقيم الشخصية.

ذ

2-دراسة سمير غانم شعلان الوائلي(2019)

التنظيم الإنفعالي وعلاقته بأصالة التفكير وجدارة الذات لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جدارة الذات والتنظيم الانفعالي وأصالة التفكير لدى طلبة جامعة كربلاء حيث تكونت العينة من (770) طالبًا وطالبة وهدفت الدراسة لمعرفة وجود فروق ذات دلالة احصائية في جدارة الذات لدى طلبة جامعة كربلاء وفقًا لمتغير الجنس ذكور فروق ذات دلالة احصائية في جدارة الذات لدى طلبة جامعة كربلاء وفقًا لمتغير الجنس ذكور إناث والتخصص (علمي) (إنساني) إناث والتخصص (علمي) (إنساني). (سمير ، 2019، 12)

• منهجية وإجراءات البحث

أولاً:- منهج البحث : اعتمدت الباحثة على منهج البحث شبه التجريبي لتحقيق هدف البحث الحالي إذ يعد أفضل المناهج على الإطلاق لتحديد العلاقة السببية بين متغيرين ، ويرجع ذلك الى الضبط الكبير للمتغيرات الخارجية ، وقوة معالجة المتغير المستقل (محبوب، 2002، 297)
ثانياً :- التصميم التجريبي: تصميم التحقيق هدف البحث الحالي اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي كما في الشكل (1)

الاختبار البعدي	البرنامج بأسلوب الإرشاد المرتكز على القوة	التكافؤات	الاختبار القبلي	التجريبية
	لم تتعرض للبرنامج الإرشادي اعلاه	<ul style="list-style-type: none"> • درجات الاختبار القبلي • العمر • الجنس • التخصص او القسم • المستوى الاكاديمي السنة الدراسية 		الضابطة

شكل (1) التصميم شبه التجريبي المعد من قبل الباحثة

ثالثاً:- مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث الحالي على طلبة الجامعة ديالى من الكليات العلمية والانسانية للدراسة الصباحية ، إذ يبلغ عدد كليات الجامعة (15) كلية وقد بلغ عددهم (21284) طالب من طلاب كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى للعام الدراسي (2025- 2026) الدراسة الصباحية .

رابعاً:- عينات البحث: تكونت عينات البحث الحالي من :

1. العينة الاستطلاعية: اعتمدها الباحثة لغرض التعرف على الوقت المستغرق في الاستجابة للمقياس وبمتوسط قدره (16) دقيقة وبلغ عددها (30) طالب جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.
 2. عينة الثبات : بلغت عينة الثبات (30) طالب ، أما الثبات بطريقة الفاكرونباخ فقد شملت (100) طالب ضمن عينة التحليل الاحصائي .
 3. عينة البرنامج الإرشادي : طبقت الباحثة المقياس على (100) طالب من طلاب كلية التربية الاساسية ، وبواقع (100) طالب من طلاب قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، لغرض اختيار عينة البرنامج الإرشادي وتم تحديد (20) طالب من الذين حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس جدارة الذات وبواقع (10) طالب للمجموعة الضابطة و (10) طلاب للمجموعة التجريبية .
- خامساً : تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) : من خلال اطلاع الباحثة على الإطار النظري والأدبيات والدراسات السابقة عمدت الى التكافؤ بين أفراد المجموعتين في المتغيرات التالية وهي (درجات الاختبار القبلي على مقياس جدارة الذات ، العمر ، الجنس ، التخصص ، المستوى الأكاديمي) .

الجدول (2)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	1.96	0.89					
غير دالة			1.42	21.35	10	التجريبية	العمر
			1.38	21.10	10	الضابطة	

الجدول (3) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الجنس

مستوى الدلالة	كاي تربيع		الجنس		العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة	اناث	ذكور			
0,05	3.84	0.07					
غير دالة			5	5	10	التجريبية	الجنس
			5	5	10	الضابطة	

الجدول (4) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التخصص

دلالة الفرق	قيمة كاي		انساني	علمي	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
0,05							
غير دالة	3.84	0.13	5	5	10	التجريبية	التخصص
			5	5	10	الضابطة	

الجدول (5) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الأكاديمي

مستوى الدلالة	كاي تربيع		المستوى الأكاديمي		العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	3.84	0.22	5	5	10	التجريبية	المستوى الأكاديمي
غير دالة			5	5	10	الضابطة	

سادسًا:- أداتا البحث: للتحقق من أهداف البحث تم اعتماد الأديتين الآتيتين:

أولًا: تبنت الباحثة مقياس جدارة الذات الذي أعده الباحث (الاحبابي 2023) ويتكون المقياس من (38) فقرة ، وكانت بدائل الاستجابة خماسية فأعطيت الدرجة (5) للبدل (تنطبق علي دائما) والدرجة (4) للبدل (تنطبق علي غالبا) والدرجة (3) للبدل (تنطبق علي احيانا) والدرجة (2) للبدل (تنطبق علي نادرا) والدرجة (1) للبدل (لا تنطبق علي) وتكون درجات تصحيحها تنازليًا (1,2,3,4,5) على التوالي اذ كانت اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (190) وأقل درجة (38) وبمتوسط فرضي (114) درجة ، وقد استخرجت له الخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات) من خلال مؤشرات (الصدق الظاهري ، وصدق البناء) ، تم استخراج القوة التمييزية للمقياس باستخدام طريقة (المجموعتان المتطرفتان) ، وتم استخراج ثبات المقياس بطريقتين هما :

1. معامل الإتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية ، وقد كان مقدار الثبات (0, 82).

2. معامل الإتساق الخارجي بطريقة إعادة الإختبار ، وقد كان مقداره (0,86).

مبررات تبني مقياس "جدارة الذات ":

1. يعد المقياس من المقاييس الحديثة التي تقيس جدارة الذات (2023).

2. المقياس تم تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة لقياس جدارة الذات لديهم.

3. تم تطبيق المقياس على نفس البيئة العراقية الثقافية والتعليمية والتربوية .

سابعًا : الوسائل الاحصائية : استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات واستخراج النتائج .

ثانيًا:- البرنامج الإرشادي

من أجل بناء البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات الدراسات السابقة وايضًا النماذج الإرشادية والبرامج الإرشادية الى نظرية الإرشاد المرتكز على القوة وتم بناء البرنامج الإرشادي وفق نموذج بوردرز ودروري (Borders&Drury,1992) ومن مسوغات استعمال هذا النموذج أنه يتبع اسلوبًا واضح الخطوات ويعتمد على التسلسل المنطقي امكانية تطبيقه في المؤسسات التعليمية والتربوية اقتصادي في الوقت والجهد والمال يشمل جميع فقرات المقياس والمجالات في تحديد الحاجات والأولويات للبرنامج الإرشادي عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء ذوو الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .

• خطوات بناء البرنامج وفق نموذج بوردرز ودروري (Borders&Drury,1992) (

أولاً :- تحديد حاجات الطلاب وتقديرها : تعد الخطوة الأولى التي قامت بها الباحثة هي تحديد حاجات الطلاب التي ينبغي اشباعها من خلال مقياس جدارة الذات الذي تم تطبيقه على عينه التطبيق ومن خلال اجابته على فقرات المقياس تم تحديد الحاجات وجعلها عناوين للجلسات الإرشادية، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء وقد أخذت الباحثة بأرائهم وإجراء التعديلات اللازمة .

ثانياً : صياغة أهداف البرنامج الإرشادي على أساس احتياجات الطلاب : قامت الباحثة بتحديد أهداف البرنامج الإرشادي من خلال تحديد الهدف العام وهو تنمية جدارة الذات لدى طلاب الجامعة والهدف الخاص (هدف الجلسة) هو أقل شمولية من الهدف العام يعد الهدف الخاص هو مساعدة المسترشدين على أن يفهمون انفسهم والآخرين وليكونوا قادرين على تنمية علاقات مع الآخرين من خلال تعليمهم انماط من السلوكيات بعد انتهاء كل جلسة والأهداف السلوكية الهدف منها مساعدة المسترشد على الانتقال تدريجياً من مستوى الأداء الحالي الى تحقيق الهدف العام .

ثالثاً : تحديد الاولويات حددت الاولويات من خلال ترتيب الجلسات وفق أهمية كل جلسة وعلى وفق حاجات المجموعة الإرشادية التي تم تحديدها وقد حددتها من خلال الرجوع الى الاطار النظري والنظرية المتبناة والأدبيات الخاصة بالموضوع وراء المحكمين بالإضافة الى استخراج الوزن المرجح والوسط المؤي لجميع الفقرات رابعاً: الأنشطة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي : اختارت الباحثة الأنشطة التي لها علاقة بأهداف البرنامج الإرشادي واستشارة العديد من المختصين في الإرشاد النفسي تم تحديد (12) جلسة ارشادية واستغرقت كل جلسة (45) دقيقة وباستخدام في الجلسات الفنيات والأساليب والمهارات الإرشادية الخاصة بنظرية الإرشاد المرتكز على القوة يتضمن عددا من التقنيات وهي كالاتي (الأخذ بالخير، تذوق اللحظة الإيجابية، مجلة القوة ، حصاد الخير ، تقنية صندوق الأمل ، مجموعة أدوات تمكين الأفكار، لوحة الرؤية لنقاط القوة والأهداف والخطط ، ذكريات القوة، دائرة الدعم ، بطاقات القوة، مخططات القوة ، عجلة الحياة).

خامساً: تقويم كفاية البرنامج الإرشادي : يتم تقويم البرنامج الإرشادي من أجل تصحيحه وتعديله ويتم ذلك من خلال التقويم التمهيدي والمتمثلة بإجراءات الصدق الظاهري للبرنامج وذلك من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وكذلك الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة. - التقويم البنائي : ويتلخص بأجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الاسئلة المتعلقة بموضوع الجلسة الإرشادية للمسترشد لمعرفة مدى الافادة من أنشطة الجلسة الإرشادية ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة ومناقشتها في الجلسات الإرشادية والاستماع الى آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة الإرشادية والتقويم

النهائي هو تحديد التغيير الحاصل من إجراء الاجراءات التي يقوم بها الباحث بعد تنفيذ البرنامج الارشادي ومقارنة النتائج قبل التنفيذ وبعد التنفيذ .

-صدق البرنامج الإرشادي : قامت الباحثة بعرض البرنامج الإرشادي المعتمد على الإرشاد المرتكز على القوة على مجموعة من المحكمين والمختصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي البالغ عددهم (6) لأبداء آرائهم حول صلاحية البرنامج الإرشادي ومقترحاتهم واخذت الباحثة بجميع الآراء .

-تطبيق البرنامج الإرشادي : تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعتمد على الارشاد المرتكز على القوة وتم تحديد المكان في وحدة الإرشاد النفسي الجامعي في كلية التربية الاساسية وموعد انعقاد الجلسة هو الساعة (11:30) صباحًا علمًا ان الوقت المحدد لكل جلسة (45) دقيقة ، جدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6) الجلسات البرنامج الإرشادية وتواريخ انعقادها

ت	الجلسات الارشادية	عنوان الجلسة	اليوم والتاريخ
1	الجلسة الاولى	الافتتاحية	الخميس 2025/10/2
2	الجلسة الثانية	التخطيط الفعال للوقت	الاثنين 2025/10/6
3	الجلسة الثالثة	المبادأة وتحقيق الاهداف	الخميس 2025/10/9
4	الجلسة الرابعة	الالتزام بالواجبات	الاثنين 2025/10/13
5	الجلسة الخامسة	الكفاءة في المواقف التنافسية	الخميس 2025/10/16
6	الجلسة السادسة	ضبط الانفعالات	الاثنين 2025/10/20
7	الجلسة السابعة	المثابرة امام الصعوبات	الخميس 2025/10/23
8	الجلسة الثامنة	اتخاذ القرار	الاثنين 2025/10/27
9	الجلسة التاسعة	الالتزام بالخطه	الخميس 2025/10/30
10	الجلسة العاشرة	حل المشكلات بفاعلية	الاثنين 2025/11/3
11	الجلسة احد عشر	تقدير الامكانات الذاتية	الخميس 2025/11/6
12	الجلسة الثانية عشر	الختامية	الاثنين 2025/11/10
		الاختبار البعدي	الأثنين 2025 /11 /24

- جلسات البرنامج الإرشادي : سوف يتم عرض جلستين من البرنامج الإرشادي :
عنوان الجلسة الثانية : التخطيط الفعال للوقت مدة (45) دقيقة / التاريخ الاثنين 2025/10/6

الحاجة	حاجة المسترشد الى تنمية التخطيط الفعال للوقت
هدف الجلسة	مساعدة المسترشد في تنمية القدرة على التخطيط الفعال للوقت من خلال استثمار نقاط القوة الشخصية
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على : 1. ان يحدد نقاط قوته المتعلقة بإدارة الوقت 2. ان يميز بين استخدام الوقت بفاعلية وغير فاعلية 3. ان يدرك اثر التخطيط في تعزيز جدارة الذات
الفنيات والاستراتيجيات	الحوار والمناقشة - استحضار نقاط القوة - التعزيز الايجابي
الانشطة	- ترحيب، توضيح هدف الجلسة، مناقشة سريعة حول كيفية قضاء الطلبة لأوقاتهم اليومية. - تطلب المرشدة من الطلبة استنكار مواقف نجحوا فيها بتنظيم وقتهم، مع التركيز على القدرات التي ساعدتهم على ذلك. - نشاط جماعي يُطلب فيه من الطلبة تحديد مهام يومية وترتيبها حسب الأولوية، مع ربط ذلك بنقاط القوة الشخصية لكل طالب. - مناقشة أهمية التخطيط في تحقيق الأهداف وتعزيز الشعور بالكفاءة.
التقويم البنائي	تلخيص أهم ما ورد في الجلسة، وتعزيز ثقة الطلبة بقدرتهم على التخطيط
التدريب البيئي	تطلب الباحثة من اعضاء المجموعة الارشادية ان يقوموا بإعداد خطة يومية بسيطة للمهام الدراسية والشخصية

الجلسة : الحادية عشرة

عنوان الجلسة : تقدير الامكانيات الذاتية / مدة (45) دقيقة / التاريخ الخميس 2025/11/6

الحاجة	حاجة المسترشد الى تقدير الامكانيات الذاتية
هدف الجلسة	تنمية تقدير المسترشدين لا مكاناتهم الذاتية وتعزيز احترامهم لقدراتهم الشخصية
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على : 1. ان يتعرف امكاناته ونقاط قوته الشخصية 2. ان يميز بين تقدير الذات والانتقاص منها 3. ان يعزز ثقته بقدراته وامكاناته الواقعية
الفنيات والاستراتيجيات	الحوار والمناقشة - استحضار نقاط القوة - التعزيز الايجابي - اعادة البناء المعرفي الايجابي
الأنشطة	الترحيب بالمسترشدين وتهيئة جو ايجابي، مع مناقشة مفتوحة حول معنى تقدير الإمكانيات الذاتية وأهميته في الحياة الجامعية. تطلب المرشدة من المسترشدين ذكر مهارات أو قدرات يمتلكونها وأسهمت في نجاحهم سابقاً، مع التركيز على الجوانب الإيجابية لكل مسترشد نشاط فردي/جماعي يُطلب فيه من المسترشدين كتابة ثلاث إمكانيات أو قدرات شخصية يعتزون بها، وكيف يمكن توظيفها في مواقفهم الدراسية والحياتية مناقشة أثر تقدير الإمكانيات الذاتية في تعزيز جدارة الذات واتخاذ القرار
التقويم البنائي	تلخيص أهم ما ورد في الجلسة، مع تعزيز احترام المسترشدين لقدراتهم وتقدير جهودهم
التدريب البيئي	تطلب المرشدة من اعضاء المجموعة الارشادية ان يتم تدوين المواقف اليومية التي تم فيها استثمار إحدى الإمكانيات الشخصية وكيف أسهمت في النجاح

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً:- عرض النتائج

1) الفرضية الاولى :- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة

التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس جدارة الذات .

لاختبار صحة هذه الفرضية عالجت الباحثة البيانات باستعمال اختبار (ولكوكسون لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0,05)، يتضح أن القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية مما يدل إلى أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية جدارة الذات لدى طلاب الجامعة على وفق الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي، والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7)

قيمة ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على المقياس جدارة الذات

ت	المجموعة التجريبية		الفرق	رتب الفرق	رتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي				المحسوبة	الجدولية		
1	85	129	44-	6	6-			0.05	دالة الصالح الاختبار البعدي
2	86	128	42-	3.5	3.5 -				
3	84	130	46-	8	8-				
4	87	128	41-	2	2-				
5	83	127	44-	6	6-	صغر	8		
6	84	131	47-	9.5	9.5 -				
7	85	132	47-	9.5	9.5 -				
8	88	129	40-	1	1				
9	86	130	44-	6	6				
10	87	129	42-	3.5					
مج									

(2) الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة

الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس جدارة الذات

لاختبار صحة هذه الفرضية استُعمل اختبار (ولكوكسون لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ تبين أن القيمة المحسوبة هي (22) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0,05)، تبين أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، مما يشير الى أن لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في تنمية جدارة الذات لدى طلاب الجامعة، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

قيمة ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس جدارة الذات

ت	المجموعة الضابطة		الفرق	رتب الفرق	قيمة الموجبة	قيمة السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
1	86	85	1+	4.5	4.5 +		8	22	0.05	غير احصائيا
2	85	86	1-	4.5	4.5 -					
3	83	85	2-	8.5	8.5 -					
4	85	84	1+	4.5	4.5+					
5	84	85	1-	4.5	4.5-					
6	86	84	2	8.5	8.5 +					
7	84	83	1+	4.5	4.5 +					
8	87	88	1-	4.5	4.5-					
9	88	87	1+	4.5	4.5+					
10	89	88	1+	4.5	4.5+					
مج					31	22				

(3) الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس جدارة الذات .

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمال اختبار (مان وتني لعينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0,05) تبين ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل الى ان دلالة احصائيا ويوجد فرق بين المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9)

قيمة اختبار مان وتني (U) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة	رتب	البعدي	رتب	البعدي	
دال احصائيا	0.05	23	صفر	5	85	15	129	1
				7	86	12.5	128	2
				5	85	17.5	130	3
				2.5	84	12.5	128	4
				5	85	11	127	5
				2.5	84	19	131	6
				1	83	20	132	7
				9.5	88	15	129	8
				8	87	17.5	130	9
				9.5	88	15	129	10
		55		155		مج		

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها :

اسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي الى أن المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج الإرشادي أدت الى تنمية جدارة الذات لدى افراد المجموعة عند المقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا الى

البرنامج الإرشادي وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد المرتكز على القوة المعد من قبل الباحثة له أثر واضح في تنمية جدارة الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وفي ضوء نتائج الجداول (1، 2، 3)، يتضح أن البرنامج الإرشادي لم يحدث فروقاً دالة إحصائية داخل المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي، إلا أن المقارنة البعدية بين المجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي أظهرت تفوقاً ذا دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي ، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي كان ذا أثر فعال في تنمية جدارة الذات لدى أفراد عينة البحث .

وتعزو الباحثة ذلك الى الآتي : الإرشاد الجمعي يؤدي بدوره الى التفاعل الإيجابي والعلاقات الإيجابية بين أفراد المجموعة الإرشادية .

إن النتائج التي توصل اليها البحث الحالي تعود الى استعمال الباحثة الأنشطة ودقة واختيار البرنامج الإرشادي وفتياته الملائمة ، وإن اختيار عناوين المناسبة لجلسات البرنامج الإرشادي في ضوء نظرية (الإرشاد المرتكز على القوة) والأدبيات الخاصة بجدارة الذات وهدف البرنامج كان لها الأثر الواضح في تفاعل الطلبة مع البرنامج الإرشادي لأنه ينمي الجوانب الإيجابية للذات ويؤدي بالوصول الى اندماج الفرد مع ذاته وتحقيق اهدافه .

ثالثاً : التوصيات :

في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات ومنها :

1. اعتماد البرنامج الإرشاد المرتكز على القوة كدليل عمل للمرشدين النفسيين في الوحدات الإرشادية (الإرشاد النفسي الجامعي) .
2. ضرورة اهتمام وحدات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الكليات بالطالب الجامعي وتقديم كافة الدعم النفسي والإجتماعي ومشاركته في أنشطة مختلفة حتى يشعر بوجوده وبشخصيته في الحياة
3. استفادة القائمين من المرشدين في الكليات من البرنامج الإرشادي
4. مساهمة وسائل الإعلام في الكليات بنشر وتعزيز الجوانب الإيجابية للذات لدى الطالب والتي تجعل منه يدرك مكانته الجامعية في المجتمع .

رابعاً : المقترحات :

1. اجراء دراسة تجريبية مماثلة (بالإرشاد المرتكز على القوة) على فئات اخرى من المجتمع (الموظفين ، حملة الشهادات العليا ، المدرسين ، المعلمين) .
2. اجراء دراسة لمعرفة مستوى جدارة الذات وعلاقته بمفهوم التفكير المستتير لدى حملة الشهادات العليا
3. اجراء دراسة تجريبية أثر برنامج ارشادي قائم على نظرية الاختيار في تنمية جدارة الذات لدى المرشدين

التربويين

المصادر

- ابن منظور (2005) ، لسان العرب ، مطبعة بولاق ، القاهرة.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2011): الإرشاد النفسي: أسسه ونظرياته وأساليبه، عمان، دار المسيرة
- الاحبابي ، فلاح مهدي عبد (2023): جدارة الذات وعلاقتها بالشخصية الكاريزمية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة تكريت .
- جيمس، بندر (1981) : طريق الشخصية الجذابة ، مطبعة المدني ، القاهرة ، مصر
- دافيد، ج، ليبرمان (2008) كيف تؤثر في الاخرين ترجمة الحسنية الدار العربية للعلوم لبنان
- زغول، عماد عبد الرحمن (2010). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. عمان: دار الشروق.
- عاقل ، فاخر ١٩٧١ معجم العلوم النفسية دار الرائد العربي بيروت لبنان
- العاسمي، رياض نايل. (2015). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة (الطبعة الأولى). عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- Amit, Tohar Dolev, Rubin, Avinadav, & Mano, Sigal Zilcha. (2020). Is awareness of strengths intervention sufficient to cultivate wellbeing and other positive outcomes? Journal of Happiness Studies.
- Anderson, Lynn, & Heyne, Linda. (2012). Flourishing through leisure: An ecological extension of the leisure and well-being model in therapeutic recreation strengths-based practice. Therapeutic Recreation Journal, 46(2), 129–152
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Brett ,W,William ,B, swann ,J (2001) : from self- conceptions to self-worth on the source and structure of global self –esteem , Journal of personality and social psychology ,57 , 4 .
- Cood ,C, Dictionary of Education 3 th ed, New York. . McGrow- Hill
- Crocker , J & Knight , K (2005) : contingencies of self-worth current directions in psychological science , 14 : 200-203
- Crocker ,J , Sargent ,JT, Luhtanen ,RK (2006) : Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students , J soc clinic psychol .
- Crocker ,J , Sargent ,JT, Luhtanen ,RK (2006) : Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students , J soc clinic psychol .
- Crocker ,J, & Luhtanen ,R.K (2003) : Level of self-esteem and contingencies of self-worth unique effects on academic , social and financial problems in college students personality and social psychology bulletin .
- Crocker Jennifer & Park laurai (2004) : self-esteem and responses to negative interpersonal reactions .
- Croker ,J , & wolf , C.T (2001) : contingencies of self- worth psychological Review, 108 : 593-623
- Dweck , CS(2000) : self- theories their role in motivation personality and development Philadelphia PA psychology press , New York : 359

- Foroumandi, S. (2023). Effectiveness of strength-based intervention on subjective well-being and psychological capital in female students with oppositional defiant disorder. Journal of Research and Health, 13(5), 333– 342.
- Jafari, F., & Mirshafiee, N. S. (2020). How strength-based counseling effects on self-compassion and future time. Journal of Neurodevelopmental Cognition, 2, 48–57
- Mirshafiee, Nasrin Sadat, & Jafari, Forough. (2019). How strengthbased counseling affects self-compassion and future time perspective
- Smith, Elsie Jones. (2014). Strengths-based therapy: Connecting theory, practice, and skills. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

مقياس جدارة الذات بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي
1	اقضي وقتا اخطط للأشياء التي اريد عملها					
2	استطيع الحصول على ما اريده من الاخرين حتى لو جعلتهم يشعرون بالأسف اتجاهي					
3	افعل الاشياء التي اعتقد يجب ان اعلمها					
4	تتأثر جودتي بمدى فعالية ما افعله في المهمات التنافسية					
5	استطيع ان اجعل نفسي هادئا عندما تكون لدى مشكلة					
6	المواقف الصعبة لا تؤثر في تحقيق اهدافي					
7	انا استطيع على اختيار ما افعله					
8	اتمكس بخططي لكي انجز اهدافي					
9	استطيع حل المشاكل لو حاولت بجدية					
10	ارى ان لي موقف مؤثر في من حولي					
11	اجتهد في متابعة تنفيذ قراراتي					
12	استطيع وضع الخطط لأي مشكلة تواجهني					
13	لدى القدرة في للتعامل مع المواقف غير مألوفة					
14	تخطيطي وتفكيري هو تحقيق اهدافي المستقبلية					
15	لدي رغبة قوية لتحقيق النجاح وانجاز الاعمال					
16	اجتهادي الجيد في دراستي يعطيني احساسا بتقدير الذات					
17	اراء الاخرين لا تؤثر في تحقيق اهدفي					
18	استطيع التعامل مع الاحداث التي تدور من حولي					
19	اتصرف ببسر مع المواقف الجديدة					

					20	استغل وقت اجازتي بالبحث والدراسة
					21	لدي القدرة على التكيف في ظل الظروف الصعبة
					22	اشعر بان تقتي بالنجاح عالية
					23	المناهج الدراسية الصعبة لا تشكل عائقا امامي
					24	ابدل كل ما في وسعي للحصول على افضل النتائج
					25	امل الالتحاق بالدراسات العليا بعد التخرج
					26	يزداد تقديري لذاتي يزداد عندما اعرف بانني افضل من الاخرين في اداء المهمة
					27	اقدر امكانياتي واحترمها
					28	اشعر انني عنصر فعال داخل اسرتي
					29	استطيع التعبير عن ارائي الشخصية
					30	لا استند في تصرفاتي على الاخرين
					31	استطيع العيش بسلام مع من حولي
					32	علاقاتي مع الاخرين تجعل مني مثالا يحتذي به
					33	اتعامل حسب فهمي للمواقف الذي اواجه
					34	ما يعتقد الناس عني لا يؤثر فيما اعتقده عن نفسي
					35	اعتقد ان الانسان خير ويمكن الوثوق به
					36	تحدد مشاعري في ضوء ما امتلك من قيم
					37	ارضى عن نفسي وانقبل ذاتي ومشاعري
					38	اشعر بالمسؤولية اتجاه عملي ومهامي