



فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى

طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان

The effectiveness of a guidance program to raise the level of self-efficacy among tenth grade students in the Sultanate of Oman

إعداد

سليمان بن خلفان بن احمد المياحي
Sulaiman khalfan Ahmed Almayyah

Doi: 10.21608/jasep.2025.402632

استلام البحث: ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٤

قبول النشر: ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٤

المياحي، سليمان بن خلفان بن احمد (٢٠٢٥). فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩(٤٤)، ٤٦٣ – ٤٩٠.

<http://jasep.journals.ekb.eg>

فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بسلطنة عمان

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة الداخلية بسلطنة عمان، واشتملت عينة الدراسة على (٣٠) فرد من طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة الداخلية بسلطنة عُمان، تم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كلاً منهما (١٥) فرد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي كمنهج للدراسة، واستعان بمقياس الكفاءة الذاتية كأداة للدراسة، وقد توصل الباحث إلى فاعلية البرنامج الإرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية؛ حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
كلمات مفتاحية: برنامج إرشادي- الكفاءة الذاتية- محافظة الداخلية.

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a counselling program on raising the level of self-efficacy among tenth-grade students in Al Dakhiliyah Governorate. The study sample included (30) items from tenth-grade students in Al Dakhiliyah Governorate in the Sultanate of Oman. They were divided into two groups, a control and an experimental group, each consisting of (15) items. The researcher used the experimental method as a study method and used the self-efficacy scale as a study tool. The researcher concluded that the counselling program was effective in raising the level of self-efficacy, as it was found that there were statistically significant differences between the average scores of the post-measurement of the control and experimental groups in the self-efficacy scale in favour of the experimental group, and there were statistically significant differences between the average scores of the pre-and

post-measurements of the experimental group in favour of the post-measurement.

Keywords: Counseling program- self-efficacy- Al Dakhiliyah Governorate.

مقدمة الدراسة:

في ظل التغييرات المتلاحقة التي يمر بها العالم في وقتنا الحالي توجهت أنظار الباحثون في مجال علم النفس إلى دراسة المعتقدات والأفكار التي يملكها الأفراد حول ذاتهم والتي تعبر عن كفاءتهم.

وقد بدأ التفكير في مفهوم الكفاءة الذاتية في أواخر السبعينات على يد Bandura، والذي يشير إلى أن الأفراد يحملون كثيراً من المعتقدات والأحكام حول ذاتهم، وتؤدي هذه المعتقدات دوراً مهماً في سلوكهم في المواقف المختلفة، ومن هذه المعتقدات معتقدات حول قدراتهم وإمكاناتهم التي يحتاجونها للتعامل مع مواقف معينة، والتي تُحدد تصرفاتهم وسلوكياتهم في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية؛ حيث تُعتبر الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تستند إلى نظرية التعلم الاجتماعي لـ (Bandura) عام (١٩٧٧م)، والذي يعتبرها عاملاً وسيطاً في تعديل السلوك، (جابر عبد الحميد، ١٩٨٦).

ويشير سالم (٢٠٠٢) إلى أن الكفاءة الذاتية تُسهم في التنبؤ بنتائج التحصيل الدراسي؛ حيث يحتاج الطلاب إلى ما هو أكثر من القدرات والمهارات لتحقيق النجاح المرغوب، كما يحتاجون إلى مزيدٍ من الشعور بالقدرة؛ لكي يُحسِنوا استخدام مهاراتهم وتنظيم تعلمهم؛ حيث يُشير الواقع في هذا المجال إلى وجود تباينات واسعة في مستويات الجهد والمثابرة التي يُبديها الطلاب في انسجامهم مع متغيرات الحياة الأكاديمية، والذي يُمكن إرجاعه إلى التباين، فيما يعتقد كل طالب من وجود قدرات وإمكانات معينة لديه، وإدراكه لذاته الأكاديمية، وهو ما يرتبط بمفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والتي تُعد محوراً مهماً في توجيه سلوك الطلاب نحو تحقيق الأهداف.

وتقوم توقعات الكفاءة الذاتية على فرضيات الفرد حول إمكانيات تحقيق خيارات سلوكية معينة؛ وبالتالي فهي تتمثل في الإدراك والتقدير الفردي بين حجم القدرات الذاتية من أجل التمكن من تنفيذ سلوك معين بصورة ناجحة، وتؤثر هذه الكفاءة التي يقدرها الفرد نفسه على نوع التصرف المنجز وعلى الاستهلاك والتحمل عند تنفيذ هذا السلوك (Schwarzer, R, 1994).

ويُضيف صبري (٢٠٠٥) إلى ذلك أن الكفاءة الذاتية تكتسب أهميتها من اتساع نطاق تأثيرها في جوانب الشخصية، ومن كثرة تناول الباحثين لها؛ حيث يكون

لها دور إيجابي في تدعيم سلوك الأفراد وأفكارهم، وردود أفعالهم داخل المواقف سواء الأكاديمية أو العامة، وقد أكد أبي مولود وميدون (٢٠١٤) أن الكفاءة الذاتية تكمن أهميتها في تعزيز الاستغلال الأمثل للطاقات والقدرات التي يملكها الطالب، والعمل على توجيهها لتحقيق الأهداف من العملية التربوية والتعليمية، والسعي لتكوين شخصية متكاملة الجوانب وتمتعة بصحة نفسية عالية.

وقد ظهرت اتجاهات واستراتيجيات أخرى مساندة للكفاءة الذاتية تهتم بذات الطالب ونفسيته نتيجة الاهتمام بتنمية الطلبة بشكل صحيح، ففي هذا السياق جاءت خرنوب (٢٠١٦) وليو وكيتامورا (Liu, Shono, & Kitamura, 2009) ليؤكدوا ضرورة الاهتمام بالرفاهية النفسية، باعتبار أن الإنسان لا يستطيع أن يتكيف مع مجتمعه ويتعامل مع محيطه إلا إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية في حياته، وبث التفاؤل، والأمل، والسعادة، والرضا، والاستمتاع بالذات، والصمود النفسي، وغيرها من جوانب الصحة البدنية، والعقلية، والاجتماعية الكاملة.

وتبعاً لجهود سلطنة عُمان وحرصها على تعزيز تعليم أبنائها في المؤسسات التعليمية، كان لزاماً النظر نحو تبني طرق واستراتيجيات عديدة أثناء عملية التعليم قائمة على الذات والشخصية والنفسية، خاصة أن نظرة العديد من مؤسسات التعليم اختلفت؛ حيث لم يعد الاهتمام مقتصرًا على اكتساب المحتوى للمتعلمين، بل تعدى ذلك لتعزيز إمكانات وقدرات الطالب الداخلية للقيام بمختلف الأعمال؛ من خلال الاستناد إلى استراتيجيات الكفاءة الذاتية، التي من شأنها أن تساعد الطلاب على تعزيز شخصية الفرد، ومعتقداته عن نفسه لتحديد سلوكه وتصرفاته في المجالات الشخصية والاجتماعية والانفعالية (الجهورية والظفري، ٢٠١٨).

ويعتبر الطالب من أهم العناصر التي تعتمد عليها العملية التعليمية لتحقيق أهدافها، ولكي تكون عملية التعليم محققة أهدافها لا بد من توافر الطالب المعد إعداد سليمًا في مؤسسات التعليم المختلفة (الغافري، ٢٠١١).

لذلك كان لا بد من تمكين الطالب مهارياً وتعزيز كفاءته وقدراته والاهتمام بما يحقق له الصحة النفسية، ولن يتم ذلك إلا من خلال الاعتماد على استراتيجيات تقوم على تعزيز مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عُمان، لتوسيع الأفق العملية وتطوير المهارات الفردية، وتكوين شخصية متكاملة الجوانب وتمتعة بصحة نفسية عالية، ولا ريب أن المدرسة أضحت في ظل الاهتمام المتنامي بالنظام التعليمي والمنظومة التربوية معنية عناية كبيرة للاهتمام أكثر بالقدرات الذاتية للطلبة؛ وذلك بتنمية كفاءتهم الذاتية، وتحقيق رفاهيتهم النفسية من أجل الاستغلال الأمثل لطاقتهم وقدراتهم التي يمتلكونها؛ ومن ثم توجيهها نحو تحقيق الأهداف التي

تسعى المنظومة التربوية إلى تحقيقها، وهو تكوين شخصية متكاملة الجوانب، ولتحقيق هذه الغايات جاءت الدراسات الحالية لتسهم في بناء برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عُمان.

مشكلة الدراسة:

على الرغم من اهتمام سلطنة عُمان بالجوانب النفسية للطلبة إلا أنه اسفرت العديد من الدراسات عن قصور الكفاءة الذاتية لديهم؛ حيث أشارت دراسة ملحم (٢٠١٥) إلى أن الطلاب يتراجعون في مستوى الكفاءة الذاتية لديهم خلال مراحل الدراسة؛ وذلك يعود إلى عدة عوامل منها الضغط النفسي والاجتماعي الذي يصاحب التحول في طبيعة البيئة الدراسية من مرحلة إلى أخرى، وكذلك ضعف الاندماج مع المهام والأنشطة التعليمية، وضعف أساليب التدريس المستخدمة والتي تُحد من فهم واستيعاب الطلاب للمهام والأنشطة الأكاديمية، وكذلك خبرات الفشل التي يمر بها الطالب قد تُسهم في تراجع مستوى الكفاءة الذاتية.

ومن الدراسات التي أكدت على أهمية تحسين مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلاب دراسة شعله (٢٠٠٥)؛ والرزق (٢٠٠٩)؛ وعبد الرحمن (٢٠١٢)؛ وأرنوط (٢٠١٥) والتي أكدت جميعها على ضرورة تبني المداخل والاستراتيجيات المختلفة من أجل الكفاءة الذاتية؛ لما لها من إيجابيات تنعكس على شخصية الفرد.

وعلى ذلك أشارت بدوي (٢٠٠١) إلى أن الكفاءة الذاتية من أهم ميكانيزمات القوى الشخصية للطلاب؛ حيث إنها تُمثل مركزاً مهماً في دافعية الطلاب للقيام بأي عمل أو نشاط دراسي، فهي تُساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة، والتي تعترض أداءهم التحصيلي، وأن التدريب على ممارسة الأنشطة الأكاديمية له دور مهم في رفع مستوى الكفاءة الذاتية للطلاب.

ويرى الباحث أن انخفاض مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي يرتبط أيضاً بكثير من المشكلات السلوكية كالجزع، والتذمر، والغضب، والشحناء، والتنمر، وقد يُهمل الطالب في أداء واجباته المدرسية أو يتكاسل عنها؛ مما يؤثر تأثيراً كبيراً في الكفاءة الذاتية لديه.

وحسب حدود علم الباحث واطلاعه، لا توجد أي دراسة تجريبية أو شبه تجريبية أجريت في سلطنة عُمان تناولت بناء برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية للطلاب في أي مرحلة دراسية أو عمرية، ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للتأكيد على أهمية استراتيجيات التعليم الحديثة من خلال برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي سلطنة عُمان ليبيان انعكاساته الإيجابية على الطلبة سواء في الأبعاد السلوكية والانفعالية والمعرفية في طرح

الأفكار ومناقشتها وتحليلها، فضلاً على بيان انعكاساته الإيجابية عفي تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلالية، والإجادة البيئية، والهدف في الحياة، والنمو الشخصي.

أسئلة الدراسة:

وتأسيساً على ما سبق، تتبلور مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الآتي:

- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عُمان؟

وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الكفاءة في التطبيق البعدي للبرنامج الإرشادي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في كل من التطبيق القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي المقترح؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في كل من التطبيق البعدي والتتبعي (بعد شهر) للبرنامج الإرشادي المقترح؟

فرضيات الدراسة:

تنطلق الدراسة من الفرضيات التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. معرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقاييس الكفاءة الذاتية في التطبيق البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية.
٢. معرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في كل من التطبيق القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح.
٣. معرفة الفروق الدالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية.

أهمية الدراسة:

- أولاً الأهمية النظرية: تبدو الأهمية النظرية لهذه الدراسة الحالية فيما يلي:
- الاستفادة من الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تمت في مجال الكفاءة الذاتية.
 - البحث عن مهارات الكفاءة الذاتية اللازم توفرها في طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عُمان.
 - بناء برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عُمان.
- ثانياً الأهمية التطبيقية: تبدو الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة الحالية فيما يلي:
- تدريب طلبة التعليم الأساسي على بعض مهارات الكفاءة الذاتية.
 - بناء منهج مرجعي يمكن أن يستفيد منه المعلمون والقائمون على العملية التعليمية بالسلطنة؛ لتعزيز الكفاءة الذاتية لدى الطلبة.
 - الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تنمية بعض المهارات النفسية الإيجابية لدى طلبة التعليم الأساسي.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: تتمثل في تقصي فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة الداخلية.
- الحدود البشرية: (الصف العاشر من التعليم الأساسي بمحافظة الداخلية).
- الحدود المكانية: (سلطنة عُمان-محافظة الداخلية).
- الحدود الزمانية: فترة التطبيق المتمثلة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

مصطلحات الدراسة:

- البرنامج الإرشادي: يعرف زهران (٢٠١١، ١٠) البرنامج بأنه: "هو مجموعة

من الإجراءات المنظمة المخطط لها في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة؛ تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معه".

ويعرفه الباحث بأنه مجموعة من الخبرات والفنيات التي سيتعرض لها أفراد طلبة العينة التجريبية؛ بهدف تدريبهم على بعض مهارات الكفاءة الذاتية وإمدادهم بالمعارف التي تمكنهم من تحقيق ذلك بشكل أكثر فاعلية.

● **الكفاءة الذاتية:** يشير (Bandura, 1997) إلى أنها تتمثل في معرفة المتعلمين لتوقعاتهم الذاتية، وقدرتهم على السيطرة، والتغلب على مشكلاتهم الحياتية التي تواجههم في حياتهم اليومية، وتعيق توافقهم في مجالات الحياة المختلفة. التعريف الإجرائي: هي مجموعة الأحكام التي يُكونها الطالب عن نفسه، والتي تعكس مدى ثقته في أداء المهام الدراسية، ومثابرتة في مواجهة التحديات والصعاب أثناء دراسته، وتفاعله مع الآخرين، بالإضافة إلى تصرفه في المواقف الاختبارية، ويُعبر عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال المقياس المُعد لهذا الغرض.

الإطار النظري

أهمية الكفاءة الذاتية:

توجد أهمية كبرى للكفاءة الذاتية لدى الفرد في حياته اليومية والعملية؛ حيث يشير شاهين (٢٠١٢) إلى أن الكفاءة الذاتية من أهم عوامل الدافعية المؤثرة في سلوك الفرد، وتحديداً من خلال عملية التعلم، فكلما زادت كفاءة الذات زادت قدرة الطلاب على المثابرة في إنجاز أهدافهم، ومواجهة العقبات التي تعترضهم، وزادت ثقتهم بقدراتهم على النجاح والتفوق، وعلى النقيض من ذلك نجد أن الافتقار للكفاءة الذاتية يُؤثر سلباً في قدرة الطالب على المثابرة وإنجاز أهدافه التعليمية.

كما اعتبر عبد المعطي (٢٠٠٤) أن الكفاءة الذاتية أحد المحددات الهامة في التعلم، والتحصيل الدراسي، وتظهر أهميتها في الأداء المدرسي بمجالاته المختلفة، وأن ذلك يرتبط بظروف الأداء، وصعوبة المهمة، والاستنارات المتمثلة في حوافز أو جوانب تنشيطية أخرى.

كما أن الكفاءة الذاتية تكتسب أهميتها من مميزات عدة يُمكن حصرها فيما يلي:

- أنها تهتم بمدى قدرة الفرد على إنجاز التصرفات المطلوبة بالتعامل مع المواقف المستقبلية.
- أنها تؤثر في اختيار الفرد للأنشطة التعليمية، والمواقف البيئية تمشيًا مع كفاءته (علوان، ٢٠٠٩).

- لها جانب دافعي يرتبط بالنتائج النهائي للسلوك، ولعل ذلك يُفسر مثابرة الفرد في مواجهة العقبات، والأنشطة المعقدة (النرش، ٢٠١٠؛ خليل، ٢٠١٠).
- تُحدث فروقاً بين الأفراد في كيفية شعورهم وسلوكياتهم في ضوء دافعيّتهم، ومدى التّحلي بالثابرة، وتحدّي الصعاب لتحقيق الأهداف، والنجاح خاصة في المواقف الدراسية (الفاقي، ٢٠١٠).

وأوضح الزياد (١٩٩٩) أن الكفاءة الذاتية ترتبط على نحوٍ موجب ارتباطاً عالياً بالاختبارات الأكاديمية، وبالتحصّل الدراسي بوجهٍ عام، وهي منبئ قوي بالأداءات الأكاديمية، كما أنها تؤثر على كم وفعالية الجهد المبذول، وعلى مثابرة الطالب، ومقاومته للإجهاد والتعب، أو الملل خلال محاولاته تحقيق الإنجازات أو المهام الأكاديمية التي يستهدفها.

ويخلص الباحث إلى أن الكفاءة الذاتية عامل مهم في حياة الفرد بصفة عامة، والبيئة المدرسية بصفة خاصة؛ حيث إنها تحفز الفرد للوقوف أمام كل ما يُعيق تحقيق أهدافه الأكاديمية، كما أنها تدفع الفرد دائماً للأمام، وتكسبه مزيداً من التفاؤل والتفكير بطريقة إيجابية، الأمر الذي يترتب عليه مزيداً من الثقة، ومستوى عالٍ من الطموح؛ حيث إن الكفاءة الذاتية المرتفعة ترتبط بالأهداف الدراسية التي يُحددها الفرد لنفسه، فكلما زادت الكفاءة الذاتية كلما حدد الطالب لنفسه أهدافاً أعلى، وكان أكثر حزمًا في الالتزام بهذه الأهداف، بخلاف ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة يعيشون حياتهم كلها في خوفٍ دائم، وإحجامٍ مستمرٍ في الأمور كلها، الأمر الذي يجعلنا نتعرف على مزيدٍ من خصائص مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية.

الخصائص العامة لذوي الكفاءة الذاتية:

إن حياة الطالب بصفة عامة والمدرسية بصفة خاصة مليئة بالصعوبات والأحداث التي تُحتم على الفرد اتخاذ قرارات بشأنها، فمنهم من يقدم عليها بثبات واتزان انفعالي، ومنهم من يتقاعس عن ذلك، وهذا يعود إلى مدى اعتقاد كل فرد عن مستوى كفاءته الذاتية الأكاديمية.

ويعتبر زايمرمان (Zimmerman, 2000) أن الإحساس بالكفاءة الذاتية محوراً مهماً لنجاح الفرد أو فشله في مختلف المهام التي يضطلع بها، كما أنهم يتصفون بالتنظيم والأداء الجيد والهادف مهما كانت الظروف.

ويمكن حصر بعض الخصائص التي يتميز بها مرتفعي الكفاءة الذاتية فيما يلي:

- لديهم دافعية للإنجاز بصورة مباشرة من خلال بذل الجهد وتحدي الصعاب، أو بصورة غير مباشرة من خلال الاستخدام الفعّال لاستراتيجيات التعلم المناسبة.

- أكثر قدرة على أداء المهام الأكاديمية المختلفة بإتقان، والقدرة على التفاعل مع الآخرين.
- ينظرون إلى المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي، ولديهم سرعة استعادة مُعتقداتهم عن كفاءتهم الذاتية عقب الفشل (الشعراوي، ٢٠٠٠).
- غالبًا ما يتوقعون النجاح؛ مما يزيد من مستوى دافعيتهم لتحقيق أفضل أداء مُمكن في الوصول إلى حلول فعّالة لما يعترضهم من عقبات (رزق، ٢٠٠٩).
- مصادر أهدافهم ودافعيتهم داخلية فليديهم قناعة ذاتية بالقدرة وبذل الجهد (ضاري، والدليمي، ٢٠١٢).
- لديهم طاقة عالية ومستوى طموح مرتفع.
- يعززون الفشل والإخفاق للجهد غير الكافي.
- التخطيط للمستقبل وتحمّل الضغوط (عبيد، ٢٠١٣).
- يتميزون بمواجهة المسائل التعليمية المعقدة، كما أنهم يتعافون بسرعة من النكسات.
- ويحددون أهدافًا صعبةً لأنفسهم (Crudden et al 2016).
- **بينما الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة يتصفون بما يلي:**
- يُعانون من الشعور بضعف الثقة بالنفس، والتردد في قبول المهام أو التكاليف الأكاديمية (الزيات، ١٩٩٩).
- أكثر ميلًا للخطأ الفاشلة.
- الأداء الضعيف، والإخفاق المتكرر (أبو هاشم، ٢٠٠٥).
- أكثر عُرضه للقلق والاكتئاب بسبب طموحاتهم غير المنجزة.
- يعتقدون أن المهام تفوق قدراتهم (المزروع، ٢٠٠٧).
- يتوقعون فشل جهودهم لتعديل المواقف التي يَمرون بها.
- يقومون بتغيير طفيف في بيئتهم المدرسية (النفيعي، ٢٠٠٩).
- مصادر أهدافهم ودافعيتهم تكون خارجية.
- ليس لديهم ثقة بقدراتهم، ويُصابون بالإحباط عند مواجهة المسائل الأكاديمية الصعبة (ضاري، والدليمي، ٢٠١٢).
- كثيرًا ما يشكون في قدراتهم ويُهولون من المهام المطلوبة.
- يقعون بسهولة ضحايا للإجهاد والاكتئاب.
- لديهم طموحات منخفضة وينشغلون بنقائصهم (عبيد، ٢٠١٣).

- يميلون إلى تجنب المهام الصعبة، وسرعان ما يفقدون الثقة في أنفسهم يتسبب في فشلهم الدراسي.
- لديهم طموحات منخفضة وضعف الالتزام تجاه أهدافهم (Crudden et al, 2016).

أبعاد الكفاءة الذاتية: self-efficacy dimensions

تعددت أبعاد الكفاءة الذاتية من دراسة إلى أخرى حسب استخدام الباحثين لها، هذا وقام الباحث الحالي بالإطلاع على عدد من الدراسات والبحوث التي استخدمت الكفاءة الذاتية للتعرف على أبعادها، ومن تلك الدراسات (سالم، ٢٠٠٢ - عبد المعطي، ٢٠٠٤ - Fan & williams, 2010 - شرف الدين، ٢٠١٠ - أبو إزريق وجرادات، ٢٠١٣).

كما قام الباحث الحالي بتتبع المقاييس التي تناولها الباحثون لقياس الكفاءة الذاتية، ومن هذه المقاييس ما يلي:

مقياس (Owen&Frroman, 1988)، ومقياس (Kim&Park, 2000) تعريب وتعديل (الضمور، ٢٠٠٨)، ومقياس (Pastorelli&Picconi, 2001)، ومقياس (سالم، ٢٠٠٢)، ومقياس (Bandura, 2000) تعريب وتعديل (عثمان وخليفة، ٢٠٠٩)، ومقياس (نبيل الدين، ٢٠١٠)، ومقياس (أبو لبد، ٢٠١١). ومن خلال اطلاع الباحث على هذه المقاييس أمكنه تحديد الأبعاد الأكثر تكرارًا والمتضمنة في تعريفاتهم لمفهوم الكفاءة الذاتية، وهي:

١. **الثقة في الأداء:** وقد عرفها سلام (٢٠٠٩) بأنها الثقة في القدرات والإمكانات الشخصية، والقدرة على التخطيط للأعمال التي تتطلب مهارة وجهد، والتعبير عن الذات أمام الآخرين، والمبادأة وعدم التردد عند القيام بالأعمال، والتحرر النسبي من مشاعر الخوف والقلق المتعلقة بالدراسة.

ويعرفها الباحث: بأنها تعني ثقة الطالب في مرحلة التعليم الأساسي في قدراته وإمكاناته الشخصية، ومستواه العلمي، وثقته في القدرة على التخطيط للأعمال التي تتطلب مهارة ودقة في الأداء دون خوف أو قلق متعلق بالدراسة، مع عدم خوفه من إجابته، بالإضافة إلى ثقته في التحاور مع زملائه والتأثير فيهم.

٢. **المثابرة الأكاديمية:** عرفها شرف الدين (٢٠١٠) بأنها "تتمثل في الإصرار والصبر على مواجهة التحديات الدراسية، والالتزام دون التجاوز، والجهود المستمرة، والأمل في تخطي المحن، والطموح المتجدد للأمل والطاقة الدراسية، وتحمل المسؤولية التعليمية، وتفضيل تعلم الموضوعات الجديدة والمتحدية للإرادة، وصعوبة الإقضاء عن تحقيق الأهداف".

ويعرفها الباحث: بأنها تتمثل في إصرار الطالب في مرحلة التعليم الأساسي على مواصلة المهام والدروس الصعبة، والصبر على مواجهة العقبات والتحديات التي تُقابله، والقدرة على مواجهتها من أجل الوصول إلى حل للمشكلات الأكاديمية، وسعيه في مدارس كل ما هو جديد، والاستفادة من مرات الفشل، وعدم جعلها عقبة في حياته.

٣. التفاعل الصفي: عرفاه وون وفرومان (Owen&Frroman,1988) بأنه: "عبارة عن اعتقاد الطلاب في قدراتهم على تنظيم خبراتهم وأفكارهم أثناء التعلم، ومدى التفاعل القائم بين المعلم والطلاب، والطلاب مع بعضهم البعض، ويشمل أيضًا معتقدات الطالب في مدى تشجيع البيئة المدرسية على التفاعل الدراسي داخل الفصل الدراسي، والمشاركة الإيجابية المناقشات والأنشطة الأكاديمية".

ويعرفها الباحث: بأنه قدرة الطالب في مرحلة التعليم الأساسي على تكوين علاقات مع أقرانه والتواصل مع معلمه؛ من أجل جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول المشكلة، مع مشاركته للآخرين والتحاور معهم، والقدرة على إقناع الآخرين برؤيته عن الموقف المشكل، ومدى تقبله للنقد الموجه له والالتزام بأخلاقيات النقاش، وتقديم المساعدة للآخرين.

٤. التصرف في المواقف الاختبارية: يُشير إليه سالم (٢٠٠٢) بأنه يتمثل في مدى مقدرة الطالب وثقته في أداء الامتحان وتنظيمه لأفكاره، واستعداده الدائم للامتحان في أي وقت، ومدى قدرته في تنظيم أفكاره بسرعة عند مواجهته بأي سؤال، مع قدرته على التركيز في الإجابة على أسئلة الامتحان دون الشعور بأي صعوبة.

ويُعرفه الباحث بأنه اعتقاد الطالب في مرحلة التعليم الأساسي في قدرته على حسن التصرف في المواقف الاختبارية، والاستعداد والتخطيط لها، والثقة في تناول الاختبار والتنظيم الجيد للإجابة، ودقة استغلال وقت الاختبار، مع التركيز والقدرة على استعادة الأفكار بسرعة.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

هدفت دراسة أرنوط (٢٠١٥) الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي لـ"جلاسر" في خفض الكمالية العصابية، وزيادة كفاءة الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤) طالبةً من طالبات الماجستير والدكتوراه، ممن تراوحت أعمارهم من (٢٤-٤٠) عام، وقسمن إلى مجموعتين أحدهما تجريبية الأخرى ضابطة، وتم تطبيق قائمة الكمالية (ترجمة وإعداد الباحثة)، ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية (وأظهرت نتائج

الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب المجموعة التجريبية والضابطة في الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج، وكذلك وجدت فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية؛ مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي، كذلك لم توجد فروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي الذي تم بعد شهرين من انتهاء البرنامج، وهذا يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الكمالية العصابية، وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد.

في حين سعت دراسة الغافرية (٢٠١٨) إلى تحري فاعلية برنامج إرشاد جامعي باستخدام مهارات إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية بسلطنة عُمان وقد شارك في البحث عدد (١١) طالب وطالبة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لبرنامج إرشادي من إعداد الباحثة، كما تم استخدام مقياسي إدارة الوقت والكفاءة الذاتية المدركة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات أفراد المجموعة العينة لمقياس إدارة الوقت، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات أفراد العينة قبل وبعد تنفيذ البرنامج لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة لصالح الكفاءة الذاتية البعدي.

ثانيًا: الدراسات الأجنبية:

وأما دراسة (Siddiqui, 2015) فقد سعت لدراسة تأثير الكفاءة الذاتية على الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى، وتكونت العينة من (١٠٠) طالب (٥٠ ذكور و ٥٠ طالبة) تم اختيارهم من جامعة (Aligarh Muslim University) بجمهورية الهند، ومن أجل جمع البيانات المطلوبة، تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية العام (S. Sud, 1995, Schwarzer and Jerusalem) والرفاه النفسي (Carol Ryff, 1989) لدراسة المشكلة المذكورة، وتم استخدام الانحدار الخطي البسيط (التحليل الخطي البسيط) لبيان أثر الكفاءة الذاتية على الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية الأولى، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيًا بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى الطلاب الذكور ($R = .596$)، ولدى الطالبات الإناث بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية ($R = .551$)، كما تم تطبيق اختبار t إضافي بين الفعالية الذاتية والرفاهية النفسية لكلا المجموعتين؛ حيث وجد أن هناك فرقاً ضئيلاً بين الكفاءة الذاتية للطلاب والطالبات، لكن يوجد فرق كبير بين الرفاهية النفسية لكلا المجموعتين.

ودراسة (Mbatha, 2015) بعنوان "العلاقة بين الكفاءة الذاتية والدافعية والأداء الأكاديمي بين الطلاب من مختلف الجنسين والفئات العامة"، فقد هدفت هذه الدراسة البحثية الخاصة إلى التحقيق في العلاقة بين الكفاءة الذاتية والدافع والأداء الأكاديمي بين الطلاب من مختلف المجموعات الجنسية والأجيال في سياق جنوب أفريقيا، وكان المنهج الكمي غير التجريبي مع تصميم مجموعة المعيارية المترابطة، وتم أخذ العينات لاختيار ٢٧١ طالب السنة الأولى في كلية العلوم الإنسانية في جامعة الدولة الحرة.

تم جمع البيانات باستخدام مسح بحثي يتكون من استبيان سيرة ذاتية واثنين من الاستبيانات الموحدة، وهي أداة الكفاءة الذاتية للكلية (CSEI) والاستراتيجيات ذات الدوافع لـ استبيان التعلم (MSLQ)، وتم حساب الأداء الأكاديمي من خلال الحصول على متوسط علامات الطلاب في الوحدات الأساسية خلال السنة الأولى، وتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء الأكاديمي بين الذكور والإناث، ولم يكن هناك فرق إحصائي معنوي فيما يتعلق بمجموعات الأجيال المختلفة، فالدوافع الأكاديمية والفعالية الذاتية موضحة فقط (٠.٠٦)٪ من التباين في الأداء الأكاديمي، ووجود علاقة كبيرة بين الدافع الأكاديمي والكفاءة الذاتية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الدراسات السابقة فقد اتفقت مع الدراسة الحالية في تناول الكفاءة الذاتية، وغلب عليها استخدام المنهج التجريبي والمقياس، مثل دراسة أرنوط (٢٠١٥)، بينما تختلف الدراسة الحالية عن أغلب الدراسات السابقة في تناول طلبة الصف العاشر بسلطنة عُمان، وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة، وتتميز عن الدراسات السابقة بأنها الوحيدة في حدود علم الباحث التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة الداخلية.

منهجية الدراسة:

- **منهج الدراسة:** تتبع الدراسة الحالية المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (١) التصميم التجريبي للدراسة

القياس القبلي	عينة البحث	المعالجة التجريبية	القياس البعدي
مقياس الكفاءة الذاتية	تجريبية	البرنامج الإرشادي المقترح	مقياس الكفاءة الذاتية
	ضابطة	الطريقة التقليدية	

● **مجتمع وعينة الدراسة** يتألف مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة التعليم الأساسي في سلطنة عُمان، وقد روعي في اختيار العينة ألا يقل حجمها عن (٣٠) في الأبحاث الارتباطية Correlational research، أما في الأبحاث التجريبية فليس أقل من (١٥) لكل مجموعة.

بحيث تمثلت عينة البحث في عدد "٣٠" طالبًا وطالبة من طلبة مرحلة التعليم الأساسي في سلطنة عُمان.

أدوات الدراسة

● **مقياس الكفاءة الذاتية:** تم تقسيم المقياس إلى الأبعاد التالية: الثقة في الأداء، والمثابرة الأكاديمية، والتفاعل الدراسي، والتصرف في المواقف الاختبارية بواقع (٣٢) فقرة موزعين على أربعة أبعاد كل بعد به ثمان فقرات، ولقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (أوافق بشدة، أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق، لا أوافق بشدة) لتصحيح أداة الدراسة؛ حيث تعطي الاستجابة لا أوافق بشدة (١)، لا أوافق (٢)، أوافق إلى حد ما (٣)، أوافق (٤)، أوافق بشدة (٥).

وقد تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

● **الصدق الظاهري (وجهة نظر المحكمين):** حيث سيتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين متخصصين في مجال الإرشاد والتوجيه النفسي، وسيستجيب الباحث لأراء المحكمين من حذف وإضافة وتعديل.

● **الصدق الداخلي (صدق الاتساق):** جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس؛ بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (١٥) فردًا من غير أفراد عينة البحث، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وأن معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧١٢، ٠.٨٣٢)؛ وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادق لما وضع لقياسه.

● **ثبات المقياس Reliability** وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (١٥) فردًا، عن طريق احتساب معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، وتبين أن قيمة معامل ألفا كرونباخ مقبولة لكل بعد من أبعاد المقياس؛ حيث تتراوح ما بين (٠.٦٠٥، ٠.٦٤٩)، بينما بلغت لجميع فقرات المقياس (٠.٦٩١)، وهذا يعني أن الثبات مرتفع ودال إحصائيًا.

ثانيًا: البرنامج الإرشادي

يعتبر هذا البرنامج بأنه الخطوات الإرشادية العملية لرفع مستوى الكفاءة الذاتية، والذي يهدف إلى تحسين وتطوير قدرة الطلبة على رفع مستوى الكفاءة الذاتية لديهم واستخدامها في حياتهم، في جميع المجالات الأكاديمية، أو العلمية، أو الحياتية، ووعيهم بها.

الهدف العام للبرنامج

- يهدف هذا البرنامج إلى إرشاد طلبة التعليم الأساسي لرفع مستوى الكفاءة الذاتية.

الأهداف الخاصة بالبرنامج

جاء هذا البرنامج بهدف تمكين طلبة التعليم الأساسي من تحقيق الأهداف التالية:

١. تحقيق مهارة الثقة في الأداء.
 ٢. تحقيق مهارة المثابرة الأكاديمية.
 ٣. تحقيق مهارة التفاعل الصفي.
 ٤. تحقيق مهارة التفوق في المواقف الاختبارية.
 ٥. تحقيق مهارة كفاءة الذات المدرسية.
 ٦. تحقيق مهارة المساندة المدرسية.
 ٧. تحقيق مهارة تنظيم الوقت المدرسي.
- وفي ضوء الإطار النظري للبحث، ومراجعة البحوث والأدبيات العربية والاجنبية ذات العلاقة؛ توصل الباحث إلى عدد من المسلمات، تم الاعتماد عليها في بناء وتحديد خصائص البرنامج الحالي، وهي على النحو التالي:
- تحقيق الكفاءة الذاتية قابل للتعلم والتدرب مع الطلبة جميعها، فلا يعد سمة شخصية أو استعدادًا وراثيًا.
 - يمكن تحسين وتنمية الكفاءة الذاتية من خلال برامج تدريبية أو إرشادية.
 - يمكن للطلبة تنظيم شعورهم ودوافعهم بنفس الطريقة التي ينظمون بها معارفهم وإدراكهم.
 - تحقيق الكفاءة الذاتية وتجعل الطلبة يقومون بتوظيفها بشكل مستقل في تحقيق أهدافهم.
 - تزويد الطلبة بالتغذية الراجعة يدعم إدراكه، ويزيد من فاعلية تعلمهم، ويحافظ على دافعيتهم.
 - تعتمد مفاهيم الكفاءة الذاتية على استقلالية الطلبة في تولي مسؤولية حياتهم.
- الفئة المستهدفة من الإرشاد: طلبة مرحلة التعليم الأساسي (ذكور، إناث)

- المرشد: يعتبر الباحث المسؤول الأول عن تنفيذ البرنامج وتقويمه، وهو طالب دكتوراه في قسم الإرشاد النفسي.
- المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج: سيخصص لكل جلسة إرشادية وعددها "١٠" جلسات مدتها خمسة وأربعون دقيقة، أما المدة الزمنية المستغرقة في تنفيذ جلسات البرنامج الكلية هي شهر وأسبوع، بواقع جلستان في الأسبوع.

جدول (٢) ملخص جلسات البرنامج

م	اسم الجلسة	أهداف الجلسة	فنيات الجلسة	مدة الجلسة
١	الجلسة الأولى (التعارف وبناء الثقة)	التعارف وتعريف الطلبة بالبرنامج الإرشادي المقترح	الحوار والمناقشة، والألعاب	٤٥
٢	الجلسة الثانية (ماهية الكفاءة الذاتية)	التعرف على أهمية الكفاءة الذاتية	الحوار والمناقشة، وطرح الاسئلة، والتعليم المباشر، والقصة	٤٥
٣	الجلسة الثالثة (مهارة الثقة في الأداء)	التعرف على مهارة الثقة في الأداء كمهارة من مهارات الكفاءة الذاتية	الحوار والمناقشة، وطرح الاسئلة، والتعليم المباشر، والقصة	٤٥
٤	الجلسة الرابعة: (مهارة المثابرة الأكاديمية)	التعرف على مهارة المثابرة الأكاديمية كمهارة من مهارات الكفاءة الذاتية	الحوار والمناقشة، وطرح الاسئلة، والتعليم المباشر، القصة	٤٥
٥	الجلسة الخامسة (مهارة التفاعل الصفي)	التعرف على مهارة التفاعل الصفي كمهارة من مهارات الكفاءة الذاتية	الحوار والمناقشة، وطرح الاسئلة، والتعليم المباشر، والقصة	٤٥
٦	الجلسة السادسة (مهارة التصرف في المواقف الاختبارية)	التعرف على مهارة التصرف في المواقف الاختبارية كمهارة من مهارات الكفاءة الذاتية	الحوار والمناقشة، وطرح الاسئلة، والتعليم المباشر، والقصة	٤٥
٧	الجلسة السابعة (مهارة كفاءة الذات المدرسية)	التعرف على مهارة كفاءة الذات المدرسية	الحوار والمناقشة، وطرح الاسئلة، والتعليم المباشر، والقصة	٤٥
٨	الجلسة الثامنة (مهارة المساندة المدرسية)	التعرف على مهارة المساندة المدرسية	الحوار والمناقشة، وطرح الاسئلة، والتعليم المباشر، والقصة	٤٥
٩	الجلسة التاسعة (مهارة تنظيم الوقت المدرسي)	التعرف على مهارة تنظيم الوقت المدرسي كمهارة من المهارات	الحوار والمناقشة، وطرح الاسئلة، والتعليم المباشر، والقصة	٤٥

٤٥	الحوار والمناقشة	تلخيص للمهارات التي تم التدريب عليها في البرنامج وأثرها على الطلبة، وتقييم البرنامج بشكل عام من خلال بطاقة تقييم البرنامج بشكل عام، وتطبيق القياس البعدي.	الجلسة العاشرة (الختامية)	١٠
----	------------------	---	---------------------------	----

الأساليب الإحصائية

قام الباحث من خلال برنامج SPSS الإحصائي باستخدام الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، والمتوسط الحسابي النسبي، والانحراف المعياري، ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل ارتباط بيرسون.

عرض نتائج الدراسة

• نتائج التحقق من الفرضية الأولى: تنص الفرضية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية، وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney U test)؛ للتعرف على الفروق بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الكفاءة الذاتية، ويوضحها الجدول التالي:

جدول (٣) نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitney U test) للمجموعات

المستقلة للتحقق من دلالة الفروق في متوسط الرتب لدرجات الأفراد في

المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية (ن=١٥)

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة W	قيمة U	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأبعاد
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ع	م	ع	م	
.000	-4.724	120.000	.000	120.00	8.00	345.00	23.00	.990	15.13	3.127	30.93	البعد الأول: الثقة في الأداء
.000	-4.809	120.000	.000	120.00	8.00	345.00	23.00	.828	15.60	2.992	30.67	البعد الثاني: المثابرة الأكاديمية
.000	-4.704	120.000	.000	120.00	8.00	345.00	23.00	2.774	15.53	2.833	32.20	البعد الثالث: التفاعل الدراسي
.000	-4.688	120.000	.000	120.00	8.00	345.00	23.00	2.908	15.20	3.203	31.60	البعد الرابع: التصرف في المواقف الاختبارية
.000	-4.670	120.000	.000	120.00	8.00	345.00	23.00	6.289	61.47	11.363	125.40	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

دلالة أقل من (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعتين في القياس البعدي لمقياس

الكفاءة الذاتية؛ وذلك عند جميع أبعاد المقياس (الثقة في الأداء- المثابرة الأكاديمية- التفاعل الدراسي- التصرف في المواقف الاختبارية) وكذلك المقياس ككل؛ حيث إن جميع قيم اختبار مان وتني لجميع أبعاد المقياس وللمقياس ككل هي قيم دالة إحصائية، وقد جاءت جميع الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يتفق مع نتيجة دراسة (سلاف عبد الرحمن، ٢٠١٢)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية لصالح المجموعة التجريبية.

كما يمكن أن يساهم البرنامج في تحفيز الطلاب لتحسين أنفسهم، والسعي نحو التطور الشخصي من خلال تعزيز الانضباط الذاتي ومهارات الاتصال، إضافة إلى تعزيز الاستقلالية؛ حيث إنه بمساعدة الطلاب على تنمية مهارات التفكير النقدي وتحفيزهم على اتخاذ القرارات الصحيحة لأنفسهم؛ يمكن أن يزيد البرنامج من درجة استقلاليتهم، وقد تشكل هذه العوامل سبباً قوياً لتأثير البرنامج الإرشادي على تحسين ورفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي في سلطنة عُمان.

نتائج التحقق من الفرضية الثانية:

• تنص الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام ما يلي: اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، والجدول التالي يوضحها:

جدول (٤) نتائج اختبار ولوكوكسون للعينات المرتبطة للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بالقياس القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الذاتية

م	الأبعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م						
١	البعد الأول: الثقة في الأداء	3.127	30.93	1.844	13.60	السالبة*	0a	.00	120.00	-3.411b	.001
						الموجبة**	15b	8.00			
						المتساوية***	0c	--	--		
٢	البعد الثاني: المثابرة الأكاديمية	2.992	30.67	2.031	13.87	السالبة*	0d	.00	120.00	-3.417b	.001
						الموجبة**	15e	8.00			
						المتساوية***	0f	--	--		
٣	البعد الثالث: التفاعل الدراسي	2.833	32.20	1.993	13.40	السالبة*	0g	.00	120.00	-3.412b	.001
						الموجبة**	15h	8.00			
						المتساوية***	0i	--	--		
٤	البعد الرابع: التصرف في المواقف	3.203	31.60	2.024	13.33	السالبة*	0j	.00	120.00	-3.411b	.001
						الموجبة**	15k	8.00			
						المتساوية***	0l	--	--		

م	الأبعاد الاختبارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م						
	الدرجة الكلية	54.20	7.655	125.40	11.363	الموجبة**	15n	8.00	120.00	-3.409b	.001
						المتساوية***	0o	--	--		

*القبلي < البعدي ** القبلي > البعدي *** البعدي = القبلي

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الذاتية، وذلك عند جميع أبعاد المقياس (الثقة في الأداء- المثابرة الأكاديمية- التفاعل الدراسي- التصرف في المواقف الاختبارية) وكذلك عند المقياس ككل؛ حيث إن جميع قيم اختبار ولكوكسون لجميع الأبعاد وللمقياس ككل هي قيم دالة إحصائية، وقد جاءت جميع هذه الفروق لصالح القياس البعدي.

وقد يعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي المقترح يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تحسين ورفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي في سلطنة عُمان لعدة أسباب، والتي تتمثل في توفير الدعم والإرشاد؛ حيث يمكن للبرنامج الإرشادي أن يوفر دعماً وإرشاداً فردياً للطلاب لمساعدتهم على تحديد أهدافهم وتطوير مهاراتهم الذاتية، وتعزيز الثقة بالنفس من خلال استخدام تقنيات معينة من خلال البرنامج، مثل: التحفيز والتوجيه الإيجابي، ويمكن أن يزيد الطلاب من اعتمادهم على أنفسهم، وبناء ثقتهم بأنفسهم، وكذلك تحفيز التطور الذاتي.

نتائج التحقق من الفرضية الثالثة:

- تنص الفرضية على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية".

وللتحقق من هذه الفرضية تم استخدام ما يلي: اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، ويوضحها الجدول التالي:

جدول (٥) نتائج اختبار ولكوكسون للعينات المرتبطة للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية بالقياس البعدي والتتبعي لمقياس الكفاءة الذاتية

م	الأبعاد	القياس البعدي		القياس التتبعي		الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م						
١	البعد الأول: الثقة في الأداء	3.127	30.93	2.840	31.07	السالية*	1a	2.50	2.50	1.000b	.317
						الموجبة**	3b	2.50	7.50		
						المتساوية***	11c	--	--		
٢	البعد الثاني: المثابرة الأكاديمية	2.992	30.67	2.624	30.80	السالية*	1d	1.50	1.50	-8.16b	.414
						الموجبة**	2e	2.25	4.50		
						المتساوية***	12f	--	--		
٣	البعد الثالث: التفاعل الدراسي	2.833	32.20	2.712	32.07	السالية*	3g	3.33	10.00	-7.07c	.480
						الموجبة**	2h	2.50	5.00		
						المتساوية***	10i	--	--		
٤	البعد الرابع: التصرف في المواقف الاختبارية	3.203	31.60	3.273	31.00	السالية*	5j	4.10	20.50	1.119c	.263
						الموجبة**	2k	3.75	7.50		
						المتساوية***	8l	--	--		
	الدرجة الكلية	11.363	125.40	10.201	124.93	السالية*	7m	5.07	35.50	-8.37c	.403
						الموجبة**	3n	6.50	19.50		
						المتساوية***	5o	--	--		

*القبلي < البعدي ** القبلي > البعدي *** البعدي = القبلي

يتضح من الجدول السابق: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الكفاءة الذاتية، وذلك عند جميع أبعاد المقياس (الثقة في الأداء- المثابرة الأكاديمية- التفاعل الدراسي- التصرف في المواقف الاختبارية) وكذلك عند المقياس ككل؛ حيث إن جميع قيم اختبار ولكوكسون لجميع الأبعاد وللمقياس ككل هي قيم دالة إحصائية.

وقد بلورت النتائج مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع مستوى الكفاءة الذاتية لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عُمان، وقد يعزو الباحث ذلك إلى دور البرنامج ونجاحه في تطوير المهارات العقلية، ويمكن للبرنامج الإرشادي أن يساعد الطلاب على تطوير مهارات التفكير النقدي والإبداعي؛ مما يساعدهم في حل المشكلات بشكل أكثر فعالية وتحسين قدراتهم العقلية، وتعزيز التحفيز والتفاعل الاجتماعي؛ حيث إنه خلال تنفيذ البرنامج الإرشادي بشكل جماعي، يُتاح للطلاب فرصة التفاعل مع بعضهم البعض وتبادل الخبرات والمشاعر؛ مما يعزز التحفيز والتعاون بينهم، وكذلك فاعلية البرنامج في تحسين الأداء الأكاديمي؛ حيث إنه بتحفيز الطلاب، وتعزيز قدراتهم الذاتية، ويمكن للبرنامج الإرشادي أن يؤدي إلى تحسين أدائهم الأكاديمي، وزيادة تفوقهم في الدراسة، إضافة إلى أنه يمكن

لتقييم نتائج البرنامج الإرشادي بشكل منتظم وعلمي أن يساعد في تحديد فعالية البرنامج والتحسينات التي يجب تطبيقها لتحقيق أكبر قدر من النجاح. ويتفق ذلك مع ما أسفرت عنه دراسة أرنوط (٢٠١٥) من عدم وجود فروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي الذي تم بعد شهرين من انتهاء البرنامج، وهذا يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي.

التوصيات:

توصل الباحث إلى عدد من التوصيات في ضوء ما توصلت إليه من نتائج في الدراسة الحالية، على النحو التالي:

- تطوير برامج تعليمية تستهدف تنمية المهارات الحياتية لدى الطلبة، مثل: التفكير الإيجابي، وإدارة الوقت، وحل المشكلات، والتواصل الفعال.
- العمل على تنظيم أنشطة تواصل اجتماعي يومية أو أسبوعية بين الطلبة لتعزيز الانتماء الاجتماعي والشعور بالانتماء لدى الطلبة.
- ضرورة تحفيز الطلبة على تطوير مهارات القيادة والابتكار من خلال ورش عمل ومسابقات تحفيزية.
- العمل على توفير خدمات الاستشارة النفسية والتوجيه النفسي للطلبة الذين يحتاجون إلى دعم إضافي لتعزيز صحتهم العقلية.
- خلق بيئات مدرسية إيجابية وآمنة حيث يشعر الطلاب بالدعم والتقدير من المعلمين وزملائهم.
- توفير فرص للطلاب للتعبير عن آرائهم والمشاركة في صنع القرار.
- تدريب المعلمين على استراتيجيات تدريس وتعليم تركز على الطالب تعزز الكفاءة الذاتية.
- ضرورة دمج الأساليب العلاجية القائمة على الأدلة، مثل: العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج بالإدراك الذهني في البرامج المدرسية لتعليم الطلاب آليات التأقلم وإدارة المشاعر.

المقترحات البحثية المستقبلية:

في ضوء الدراسة الحالية وما تم التوصل إليه من نتائج، يقدم الباحث عدد من المقترحات البحثية على النحو التالي:

- تأثير اليقظة الذهنية على الكفاءة الذاتية لدى طلاب التعليم الأساسي في سلطنة عُمان.
- دور العوامل الثقافية في الكفاءة الذاتية لدى طلاب مدارس التعليم الأساسي بسلطنة

- عُمان.
- الأثار طويلة المدى للتدخلات المبكرة على الكفاءة الذاتية لدى طلاب مدارس الحلقة الأولى في سلطنة عمان: دراسة طولية.
 - تصميم وتنفيذ برامج ارشادية مشابهة لمواضيع علم النفس الإيجابي الأخرى ذات التأثير المتوقع والعلاقة المباشرة او الغير مباشرة مثل: الإيجابية والتفاؤل، والمرونة النفسية، والابداع والانجاز، التأمل والوعي الذاتي، والرفاهية النفسية، لدى طلبة التعليم الأساسي بسلطنة عمان. وفق أسس علمية ممنهجة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد. مجلة الإرشاد النفسي، (٤٢)، ٢٣-٩٧.

بدوي، منى حسن السيد (٢٠٠١). أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فاعلية الذات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١، (٢٩)، ١٥١-٢٠٠.

جابر، عبد الحميد جابر (١٩٨٦). الشخصية: البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث، التقويم. القاهرة: دار النهضة للنشر.

الجهورية، فاطمة سعيد؛ والظفري، سعيد سليمان (٢٠١٨). علاقة الكفاءة الذاتية الأكاديمية بالتوافق النفسي لدى طلبة الصفوف من ٧-١٢ في سلطنة عُمان. مجلة الدراسات التربوية والنفسية-جامعة السلطان قابوس، المجلد ١٢، العدد ١.

خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس: جامعة دمشق -كلية التربية مج ١٤، ١٤: ٢١٧-٢٤٢.

خليل، وائل سيد أحمد (٢٠١٠). أثر التدريب على مهارات ما وراء المعرفة في فعالية الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

رزق، محمد عبد السميع (٢٠٠٩). استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وفاعلية الذات لدى المتفوقين دراسياً والعاديين من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة المنصورة، ١، (٧١)، ١-٤٤.

الزق، أحمد يحيى (٢٠٠٩). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة الأردنية في ضوء متغير الجنس والكلية والمستوى الدراسي. مجلة كلية العلوم التربوية -الجامعة الأردنية، مج ١٠، ٢٤، ٣٧-٥٨.

زهران، حامد (٢٠١١). علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، ط٣، القاهرة، دار القلم.

- الزيات، فتحي مصطفى (١٩٩٩). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. المؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- شاهين، هيام صابر صادق (٢٠١٢). فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم. مجلة جامعة دمشق، ٢٨، (٤)، ١٤٧، ٢٠١.
- شرف الدين، نبيل فضل (٢٠١٠). تطوير نموذج تعليمي توافقي وتأثيره في فاعلية الذات الأكاديمية المدركة لدى طلاب الدراسات العليا التربوية. المؤتمر السنوي العربي الخامس الدولي "العربي الخامس الدولي الثاني".
- الشعراوي، علاء محمود جاد (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، (٤٤)، ٢٨٧-٣٢٥.
- صبري، أحمد محمد (٢٠٠٥). أثر نموذجين للتعلم التعاوني على فعالية الذات الأكاديمية وفعالية الذات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ضاري، ميسون كريم؛ والدليمي، إسماعيل طه (٢٠١٢). التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٣٤) ٢٩٧، ٣٣١.
- الضمور، محمد مسلم خلف (٢٠٠٨). علاقة أنماط التعلم السائدة لدى طلبة جامعات إقليم جنوب الأردن بالتحصيل الأكاديمي والفاعلية الذاتية الأكاديمية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- عبد الرحمن، سلاف كمال محمد (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة جنوب الوادي.
- عبد المعطي، محمد السيد علي (٢٠٠٤). المساندة الاجتماعية والمساندة الأكاديمية وفاعلية الذات الأكاديمية في ضوء مستويات متباينة من التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الأول بالتعليم الثانوي العام. دراسات تربوية واجتماعية-كلية التربية، جامعة حلوان، ١٠، (٤)، ٢٧٨-٢٠١.
- عبيد، أسماء أحمد (٢٠١٣). الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات لدى الأيتام

- المقيمين في قرية SOS. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- علوان، محمود دياب (٢٠٠٩). فاعلية برنامج مقترح لزيادة كفاءة الذات لدى المعاقين حركياً. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الغافرية، نصراء مسلم محمد (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مهارة تنظيم الوقت ورفع المستوى التحصيلي لدى طلبة كلية العلوم التطبيقية (عبري) بسلطنة عُمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية. عدد (٤)، مجلد (٢)، ص ١٠١-١١٩.
- الفاقي، مدحت عبد المحسن حسن (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي وفاعلية الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلتين الابتدائية والثانوية بمصر والسعودية. مجلة كلية التربية-جامعة بنها، (٨٣)، ٢٣٣-٣١٥.
- أبو لبدة، محمد حافظ موسى (٢٠١١). فاعلية استراتيجية تدريس مستندة إلى التقييم التكويني في التحصيل والكفاءة الذاتية الأكاديمية العامة والخاصة لدى الطلبة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عُمان العربية. المزروع، ليلي بنت عبد الله السليمان (٢٠٠٧). علاقة هوية الأنا بفاعلية الذات والذكاء الوجداني لدى عينة من المراهقات "موهوبات، عاديات" بمكة المكرمة. دراسات الطفولة، ٤٣-٦٣.
- ملحم، محمد أمين (٢٠١٥). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الأساسية في تربية لواء المزار الشمالي بالأردن. مجلة كلية التربية-جامعة الأزهر، ٢، (١٦٤)، ٢٦٨-٢٣٣.
- أبي مولود، عبد الفتاح؛ وميدون، مباركة (٢٠١٤). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط-دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ بمتوسطات مدينة ورقلة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ١٧.
- النرش، هشام إسماعيل (٢٠١٠). نمذجة العلاقات السببية بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وفاعلية الذات والتوجهات الدافعية الداخلية وقلق الاختبار والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية-جامعة بورسعيد، ١٦، (٤)، ٢٠٥-٢٦٧.

النفيعي، فؤاد بن معتوق عبد الله (٢٠٠٩). المهارات الاجتماعية وفاعلية الذات لدى عينة من المتفوقين والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية. أبو هاشم، السيد محمد (٢٠٠٥). مؤشرات التحليل البعدي meta-analysis لبحوث فاعلية الذات في ضوء نظرية باندورا. مركز البحوث بكلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Bandura, A. (1977). The self –Efficacy: Toward A unifying Theory of Behavioral change, *Psychological Review*, 84, (2), 191 -215.
- Bandura, A. (1997). Self- efficacy; the exercise of control, W.H. Freeman
- Fan, W. & Williams, C. (2010): The effects of parental involvement on students' academic self-efficacy. *Engagement and intrinsic motivation, Educational Psychology*, 30, (1), 53–74.
- Field, L. (1990). The Quality of Life: The Missing Measurement in
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, DEPRESSION, AND ANXIETY IN JAPANESE UNIVERSITY STUDENTS. DEPRESSION AND ANXIETY.
- Mbataha, S. (2015). The relationship between self-efficacy, motivation, and academic performance among students from various gender and generational groups. Master thesis. University of the Free State.
- Owen, S. & Forman, R. (1988): Development of college academic self-efficacy scale. Paper presented the 1998 annual meeting of the National Council on Measurement in Education.

- Owen, S. & Forman, R. (1988): Development of college academic self-efficacy scale. Paper presented the 1998 annual meeting of the National Council on Measurement in Education.
- Schwarzer. R. (1994) Optimistische Koinpetenzerwartung: zur Erfassuiig einer personellen Bewaeltigungsressource. Dignostika. Heft 2. 40. p 105-123.
- Siddiqu, Shamsul (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate, The International Journal of Indian Psychology ISSN 2348-5396 (e) ISSN: 2, 3, 2349-3429.
- Zimmerman, B. (2000) self-efficacy; An Essential motive to learn. Contemporary ed.