

## برنامج إرشادي قائم على تدخل الامتنان لتنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية

د / رشا محمد علي مبروك  
مدرس الصحة النفسية  
كلية التربية — جامعة بورسعيد

أ. د / عمرو رفعت عمر  
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية  
كلية التربية — جامعة بورسعيد

منى عزيز رزق الشعراوي  
باحثة درجة دكتوراة الفلسفة في التربية تخصص (الصحة النفسية)  
بكلية التربية جامعة بورسعيد

٢٠٢٤/٧/١٧ تاريخ استلام البحث :  
٢٠٢٤/٨/١١ تاريخ قبول البحث :  
[mona.elsharawy2018@gmail.com](mailto:mona.elsharawy2018@gmail.com) البريد الالكتروني للباحث :

DOI: JFTP-2407-1412

## المستخلص

هدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على تدخل الامتنان لتنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، والتحقق من فاعلية هذا التدخل والتعرف على استمرارية أثره من خلال نتائج القياس التتبعي بعد مرور شهر من تطبيقه. وشملت عينة البحث والتطبيق (٢٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بتربية بورسعيد، وتم تقسيمهم إلى : ( ١٠ طلاب بالمجموعة التجريبية ) و ( ١٠ طلاب بالمجموعة الضابطة ) ، وتكونت أدوات البحث من مقياس الفاعلية الذاتية ومقياس الضغوط الأكاديمية، وبرنامج إرشادي قائم على تدخل الامتنان (مكون من ٢٤ جلسة إرشادية)، وجميع هذه الأدوات جرى إعدادها في هذا البحث. وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠١ ) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي / البعدي) على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية على المقياس لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠٠١ ) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية على المقياس لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج، كذلك توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( ٠.٠٠١ ) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين التتبعي والبعدي على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية على المقياس، مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج وبقاء أثر البرنامج المستخدم، وقد فسرت النتائج التي جرى التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، كما وضعت عدد من التوصيات.

**الكلمات المفتاحية:** الامتنان، الفاعلية الذاتية، طلاب كلية التربية.

---

---

## ABSTRACT

The current study aimed to design a counseling program based on gratitude intervention to enhance self-efficacy among students of the Faculty of Education and to verify the effectiveness of this intervention and examine the sustainability of its impact through follow-up measurement results one month after its application. The study and application sample included (20) second-year students from the Faculty of Education, Port Said, who were divided into: (10 students in the experimental group) and (10 students in the control group). The research tools consisted of the self-efficacy scale, the academic stress scale, and a counseling program based on gratitude intervention (comprising 24 counseling sessions), all of which were prepared in this research. The research results revealed statistically significant differences at the level of (0.01) between the mean ranks of the experimental group members' scores in the pre- and post-application on the dimensions of the self-efficacy scale and the total score on the scale in favor of the post-application. Moreover, there were statistically significant differences at the level of (0.001) between the mean ranks of the experimental group and the control group on the dimensions of the self-efficacy scale and the total score on the scale in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of the program. Additionally, the results indicated no statistically significant differences at the level of (0.001) between the mean ranks of the experimental group members' scores in the follow-up and post-application on the dimensions of the self-efficacy scale and the total score on the scale, demonstrating the continuity of the program's impact and the lasting effect of the used program. The results were interpreted in light of the theoretical framework and previous studies, and several recommendations were made.

**KEYWORDS:** Gratitude, Self-Efficacy, Students of the College of Education.

## مقدمة

إن الأوضاع العالمية الحالية تفرض تحديات هائلة على المجتمعات، مما يزيد الضغوط النفسية على الأفراد، وأكثر الفئات شعوراً بهذه الضغوط هم الشباب. وهناك توجه حديث من قبل الباحثين في مجالات التربية وعلم النفس للتركيز على الضغوط الأكاديمية، التي يتعرض لها طلاب الجامعة، وأيضاً لإيجاد برامج وتدخلات لمساعدة طلاب الجامعة لمواجهة هذه الضغوط. ويعد الامتنان من أحدث تدخلات علم النفس الإيجابي في الوقت الحالي، التي استخدمها الباحثون لتنمية الجوانب الإيجابية لدى الأفراد، ويركز البحث الحالي على استخدام الامتنان كتدخل لتنمية الفاعلية الذاتية كأحد الجوانب الإيجابية التي تساهم في تطور طلاب الجامعة ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة.

وتوصي دراسة (Kamal et al. (2020 بأن تركز الدراسات المستقبلية على دور الفاعلية الذاتية في مساعدة الطلاب على التغلب على ضغوطهم الأكاديمية وتحسين أدائهم الأكاديمي وغيره من جوانب حياتهم. ويهدف البحث الحالي إلى استكشاف دور الامتنان في تنمية الفاعلية الذاتية، باعتباره أحد أحدث التدخلات في مجال علم النفس الإيجابي. فالامتنان يمثل أداة قوية لمساعدة الأفراد على الخروج من دائرة التركيز على الذات، وتحفيزهم على التفاعل بشكل أكثر إيجابية مع الآخرين ومع العالم من حولهم (Watkins, 2014, 189).

## مشكلة البحث

لقد ذكرت العديد من الدراسات النفسية أن طلاب الجامعة من أكثر الفئات التي تعاني من الضغوط النفسية وخصوصاً الضغوط الأكاديمية وبالتالي فهم أكثر احتياجاً للبرامج الإرشادية المتنوعة التي تساهم من تخفيف تلك الضغوط وتعزز الجوانب الإيجابية في شخصيتهم.

حيث توصلت دراسة (zondi (2018 إلى أن طلاب الجامعة يعانون من مستويات عالية من الضغط النفسي على مدار سنواتهم الدراسية. وإن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والضغوط قد نالت اهتمام العديد من الدراسات النفسية، حيث وجدت بعض الدراسات علاقة سلبية بين الفاعلية الذاتية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة (أحمد عبد الله، ٢٠١٥؛ Li et al., 2020؛ Matoti & Lekhu, 2019)؛ الأمر الذي يؤكد على أن تنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب الجامعة، قد تساهم في خفض الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها.

ويوجد أيضاً العديد من الدراسات التي بحثت العلاقة بين الامتنان والضغوط، وذلك باعتبار أن ارتفاع مستويات الامتنان كسمة وحالة إيجابية لدى الأفراد، قد يقلل من تأثيرهم السلبي بالضغوط، وقد وجدت بعض الدراسات علاقة سلبية بين الامتنان والضغوط مثل (Ahrens, 2016؛ Hameed & Khwaja, 2022؛ Kumar et al, 2019).

وإن العلاقة بين الامتنان والفاعلية الذاتية قد كشفت عنها العديد من الدراسات، حيث أظهرت نتائج دراسة (Rey 2009) أن الامتنان توقع ٧.٩٪ من التباين في الفاعلية الذاتية الأكاديمية و ٦.٣٪ من الفاعلية الذاتية العامة. وأنه قد ارتبط بشكل كبير بالفاعلية الذاتية العامة لدى طلاب الكليات الفنية مما يشير إلى أن الطلاب الذين لديهم سمات عالية من الامتنان كانوا أكثر عرضة لاعتقادات مرتفعة حول كفاءتهم ليكونوا ناجحين في مجالات الحياة العامة.

ولذلك يمكن بلورة مشكله البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخل الامتنان لتنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية؟

**هدف البحث :** يهدف البحث الحالي إلى:

التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخل الامتنان لتنمية الفاعلية الذاتية لدي طلاب كلية التربية.

**أهمية البحث:**

تتحدد الأهمية النظرية للبحث: في أهمية المتغيرات موضع البحث فهي متغيرات ذات تأثير قوى وفعال في العملية التعليمية سواء الامتنان أو الفاعلية الذاتية.

وتتمثل الأهمية التطبيقية للبحث: في استخدام تدخل الامتنان في تنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، والذي يعد من الأساليب العلاجية الحديثة نسبياً في الدراسات النفسية.

**مصطلحات البحث الإجرائية:**

**الفاعلية الذاتية** Self-Efficacy :

وتعرف الباحثة الفاعلية الذاتية إجرائياً بأنها قدرات الطالب الجامعي في الجوانب التالية (إنجاز المهام الشخصية ، مشاركة أكاديمية فاعلة، انضباط ذاتي)، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس الفاعلية الذاتية.

**تدخل الامتنان** Gratitude Intervention :

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية وتربوية يقوم على مساعدة طلاب كلية التربية في تنمية الفاعلية الذاتية عن طريق دعم أفكار ومشاعر وسلوكيات ممتنة لديهم وذلك بالاعتماد على تدخل الامتنان وبعض فنيات وأساليب الإرشاد النفسي.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### أولاً: الفاعلية الذاتية Self-Efficacy :

يعد مفهوم الفاعلية الذاتية أحد المفاهيم التي يتم تناولها في علم النفس الإيجابي في الوقت الحالي، وهو مفهوم ذو وجهة إيجابية، وإذا ما اتصفت شخصية الفرد بالفاعلية الذاتية، فهذا يعني قدرته على النجاح في أمور حياته العامة والخاصة.

ونظراً لأهمية الفاعلية الذاتية للفرد في توجيهه نحو النجاح والإنجاز، فقد اتجهت الدراسات لبحث هذا المفهوم، وطرق تنميته خصوصاً لدى فئة طلاب الجامعة، فهم الفئة الأكثر احتياجاً لتعلم مهارات النجاح، التي ستشكل مستقبلهم، وهذا الأمر سينعكس على تقدم مجتمعاتهم.

وينسب مفهوم الفاعلية الذاتية إلى "البرت بندورا" Albert Bandura، ويقع هذا المفهوم ضمن نظرية التعلم الاجتماعي لبندورا. ويعكس بناء الفاعلية الذاتية المدركة الاعتقاد بأنه يمكن للمرء أداء مهمة جديدة أو صعبة، أو التغلب على الشدائد في مختلف مجالات الأداء البشري. وإن الفاعلية الذاتية المدركة تسهل تحديد الأهداف، واستثمار الجهود، والمثابرة في مواجهة العوائق، والتعافي من النكسات. ويمكن اعتبارها كأحد موارد المقاومة الإيجابية (Bandura, 1978).

وتظهر أهمية الفاعلية الذاتية في ارتباطها بالعديد من المتغيرات الإيجابية النفسية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والأكاديمية، والمعرفية؛ الأمر الذي يستدعي الاهتمام بتنمية الفاعلية الذاتية لدى فئات المجتمع؛ حيث أن الفرد، وخصوصاً طالب الجامعة، كلما كان أكثر ضبطاً لانفعالاته، كلما زادت مستويات فاعليته الذاتية، وأيضاً، امتلاكه لفاعلية ذاتية مرتفعة تمكنه من التحكم في تعبيراته الانفعالية، وتعزيز مهارات الذكاء الانفعالي لديه (Yongmei & Chen, 2023). وأيضاً إن الطلاب الذين يمتلكون فاعلية ذاتية أكاديمية أعلى حققوا معدلات تراكمية أعلى في الجامعة (Shi & Ko, 2022)، كما أن الفاعلية الذاتية ترتبط إيجابياً بالذكاء الاجتماعي (عمار الفريجات، ٢٠١٧)، وكذلك ترتبط بالعديد من سمات الشخصية الإيجابية مثل حيوية الضمير (انتصار قاسم، ٢٠١٣)، والتفاؤل، واتباع سلوكيات شخصية صحية (أحمد عبد الخالق، ومايسة النبال، ٢٠١٩)، والقدرة على اتخاذ القرارات (خالد المطيري، ٢٠١٧).

واقترح باندورا أن تأثيرات الفاعلية الذاتية الإيجابية على الأداء تحدث من خلال أربع قنوات:

١. معرفية : يطبق الأفراد ذوو الفاعلية الذاتية بالفعل المهارات المعرفية التي يمتلكونها.
٢. تحفيزية : تزيد الذات الفعالة من الاعتقاد بإمكانية النجاح، وبالتالي تعزز بذل الجهد.
٣. عاطفية : تقلل الذات الفعالة من الاكتئاب الذي يعيق الأداء.
٤. انتقائية : تؤدي الذات الفعالة إلى اختيار بيئات أكثر إنتاجية.

ولمساعدة طالب لديه فاعلية ذاتية منخفضة، على سبيل المثال، يكون كالآتي:

١. معرفية : ممارسة استخدام المهارات التي يمتلكها الطالب بالفعل ولكنه لا يستخدمها.
٢. تحفيزية : توفير معايير أداء واقعية لجعل النجاح يبدو أكثر احتمالية.
٣. عاطفية : إدخال أنشطة تزيد من التأثير الإيجابي.
٤. انتقائية : التخطيط مع الطالب للاقترب من البيئات التي يكون فيها الإنتاج أكثر احتمالية، مثل مساحة الدراسة الهادئة- (Vaughan-Johnston & Jacobson , 2020, pp.378-379).

## ثانياً: تدخل الامتنان Gratitude Intervention:

لقد طرحت دراسة (Emmons and Stern (2013 فكرة هل يعمل الامتنان كتدخل علاجي نفسي؟ وتشير الأدلة حتى الآن إلى أن الأمر كذلك. ويعد الامتنان صفة أساسية لا تحظى بالتقدير في الممارسة السريرية لعلم النفس، وأهميته مستمدة من علاقته القوية والفريدة والسببية بالرفاهية، فضلاً عن تأثيره العلاجي الديناميكي على العلاقة بين المعالج والمريض.

وإن الالتزام بآداب تقديم الشكر وكذلك التعاليم الدينية المحفزة على الامتنان، كلاهما لا يضمن أن يتخذ الناس نظرة ممتنة. وإن مساعدة الناس على إدراك المواهب التي يمكن أن يكونوا شاكرين لها في الحياة اليومية هي أحد التحديات المهمة التي يمكن تطبيق تدخلات الامتنان عليها بشكل مثمر (Bono et al., 2004, p. 465). وتوجه معظم تدخلات الامتنان المشاركين بالتفكير في، أو تذوق، أو إعادة تقييم أحداث الماضي أو الحاضر (Locklear et al., 2022).

وتعرف دراسة (Pamungkas et al. (2022 التدريب على الامتنان على أنه نشاط يهدف إلى توفير الفهم والمهارات اللازمة للتعرف على الخير أو الخدمات التي تم تلقيها في الحياة والوعي بالمصدر الخارجي لهذا الخير، ليتمكن المشاركون من تطبيقه في الحياة اليومية وزيادة قدرتهم على الامتنان.

وإن عملية الشعور بالامتنان تتطلب اتباع عدة خطوات أو مراحل، ويمكن تحديد خطوات ممارسة الامتنان كالآتي:

المرحلة الأولى : (الإهتمام والملاحظة):

الاهتمام هو إحدى الخطوات الأولى في ممارسة الامتنان، والاهتمام هو أن نلاحظ وندرك النعم التي نعتبرها عادة أمراً مفروغاً منه.

المرحلة الثانية : (التعبير عن الامتنان):

والتعبير عن الامتنان قد يكون عن طريق كتابة ما يشعر به الفرد من امتنان في مجلة الامتنان أو نشره على وسائل التواصل الاجتماعي، أو عن طريق صلاة الشكر لله، أو يشارك الامتنان مع شخص آخر، وتتضح طرق التعبير عن الامتنان كالآتي:

١-عملية الكتابة: إن تسجيل النعم بشكل منهجي، تترجم أفكار الشخص إلى كلمات، وقد تجلب مذكرات الامتنان إطارًا مرجعيًا جديدًا وتعويضًا لمواقف الحياة الصعبة.

٢-الممارسات الروحية: يمكن للمرء الانخراط في الممارسات الروحية كصلاة الشكر التي من شأنها أيضًا أن تدعم بشكل كبير قدرة العقل على التركيز على الأشياء الجيدة في الحياة. وتعد ممارسة الاستماع إلى الموسيقى الروحية والغناء بها طريقة ممتعة لدعم ممارسة الامتنان. وتعد أغاني التسبيح طريقة رائعة لشكر الله. نظرًا لأن معظم الأفراد سينجذبون نحو ممارسات مختلفة، فإن ما يهم هو أن يخطط الشخص فعليًا في شكل من أشكال ممارسة الامتنان.

هذه الممارسات البسيطة لديها القدرة على تغيير حياة المرء بعدة طرق مذهلة. ويمكن التأكيد على أنه لن تتحقق الفوائد الكاملة للامتنان إلا من قرر ممارسة الامتنان بشكل منتظم. ويتمثل التحدي في الالتزام بهذه الممارسات لفترة كافية لتكوين عادات الامتنان التي ستصبح في النهاية تلقائية (Smith, 2020؛ Johns, 2023؛ Emmons & Stern, 2013).

وأظهرت نتائج دراسة (Buragohain and Mandal (2016 أنه من خلال العلاج التجريبي على طلاب الجامعة أن الامتنان يعتمد على المهارات ويمكن تدريسه وتعلمه بشكل فعال. ويمكن وصف العلاجات المستخدمة في الدراسة كالآتي:

رحلة الامتنان : يبدأ التمرين بإرشاد الباحث للطلاب إلى التفكير في كل الأشياء التي يشعرون بالامتنان لها، بما في ذلك الأشخاص والأحداث وحتى الأشياء الصغيرة مثل الابتسامة أو الكلمة الطيبة، ثم يطلب منهم أن يأخذوا بضع دقائق لشكر الأشخاص الذين ساعدوهم. القصص الملهمة للامتنان : جمع الباحث عشر قصص ملهمة عن الامتنان. وكانت هذه القصص التي شاركها الطلاب تدور حول أشخاص تغلبوا على المحن أو تركوا بصمة إيجابية على العالم، وتهدف إلى إظهار أن الامتنان هو عاطفة قوية يمكن أن تساعد الناس على التعامل مع الأوقات الصعبة والعيش حياة أكثر إثارة.

### فروض البحث:

وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم عرضها في محاور البحث الحالي، وما سبق أن طرحته الباحثة في مشكلة البحث، يمكن صياغة فروض البحث الحالي كالآتي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية / الضابطة) في التطبيقين (القبلي / البعدي) على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقات (القبلي / البعدي) على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقات (البعدي / المتبعي) على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة.

### منهج البحث:

يهدف البحث الحالي إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي قائم على تدخل الامتنان لتنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، لذلك لجأت الباحثة إلى أحد تصميمات المنهج التجريبي الملائمة لهدف البحث وهو تصميم " المجموعتين التجريبية والضابطة " ذات القياسات القبلي والبعدي والمتبعي. وتحددت متغيرات البحث على النحو التالي المتغير المستقل وهو تدخل الامتنان، والمتغير التابع هو درجات المجموعة التجريبية على مقياس الفاعلية الذاتية.

### عينة البحث:

تألفت من (٣٠٦) طالباً وطالبة من طلبة المستوى الثاني بكلية التربية بجامعة بورسعيد بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م)، يمثلون عينة الخصائص السيكومترية، لحساب (الصدق، الثبات) للأدوات، وبلغ متوسط أعمار عينة التحقق من الخصائص السيكومترية أدوات البحث (١٩.٣١٣)؛ بانحراف معياري (٠.٦٢٩).

وتألفت عينة البحث المشتقة منها العينة النهائية من (٢٢٠) طالباً وطالبة من طلبة المستوى الثاني بكلية التربية جامعة بورسعيد بالفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م)، وقد تم تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية على عينة البحث والتطبيق بهدف تحديد الطلاب ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة، وتم إدخال نتائج تصحيح المقياس على برنامج SPSS، وتم اختيار عينة البحث من الفئة العليا والتي تمثل (٢٧ %) من درجات الجزء العلوي، وتألفت من (٣٢) طالباً وطالبة لديهم ضغوط أكاديمية مرتفعة. حيث دلت أبحاث كيللي (Kelley 1939) أن أكثر التقسيمات تميزاً لمستويات الامتياز والضعف هي التي تعتمد على تقسيم درجات الميزان إلى طرفين علوي وسفلي، بحيث يتألف القسم العلوي من الدرجات نسبة (٢٧ %)، والقسم السفلي من الدرجات نسبة (٢٧ %) (في : فؤاد البهي ، ١٩٧٩ ، ص ٤٥٩). وبلغ متوسط أعمارهم ( ١٩.٥٣٢ ) بانحراف معياري ( ٠.٥٨٩ ).

وبالتواصل مع الطلاب ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة اعتذر بعض الطلاب عن حضور البرنامج لعدم رغبتهم، وكما اعتذر آخرون لانشغالهم الشديد بأعمال أخرى، ولذلك قامت الباحثة باستبعادهم

واكتفت بالطلاب الأكثر التزاما والأكثر رغبة ودافعية بالمشاركة بالبرنامج ، وأصبح عدد عينة البحث والتطبيق (٢٠) طالب تم تقسيمهم إلى : ( ١٠ طلاب بالمجموعة التجريبية ) و ( ١٠ طلاب بالمجموعة الضابطة ).

### أدوات البحث:

#### ١ - مقياس الفاعلية الذاتية (إعداد الباحثة):

تم استقراء الأدبيات السيكولوجية التي تناولت الفاعلية الذاتية بصورة عامة، الفاعلية الذاتية بصورة خاصة لدى طلاب الجامعة، مع تحليل نظرية التعلم الاجتماعي والدراسات المرتبطة بها، وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير مفهوم الفاعلية الذاتية، مما ساعد على استخلاص مكوناته وتحديد التعريف الإجرائي.

وتم عرض المقياس على عدد من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس، وكانت نسبة اتفاق المحكمين على مفردات المقياس ٩٥٪، وهذا يدل على تمتع المقياس بالصدق الظاهري. وتكون المقياس من (٤٨) عبارة مقسمين إلى ثلاثة أبعاد هما (إنجاز المهام الشخصية، مشاركة أكاديمية فاعلة، انضباط ذاتي)، وتوصلت نتائج البحث إلى كفاءة المقياس في قياس الفاعلية الذاتية من حيث الصدق والثبات، حيث أن قيم معاملات ارتباطات درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة المفردة من الدرجة الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٠٩٢) إلى (٠,٥٤٩)، وجميع هذه القيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ما عدا بعض قيم المفردات غير دالة احصائياً؛ وتم استبعادها من المقياس، وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس باستخدام معادلة سبيرمان/براون يساوي (٠,٧٨٥)، وباستخدام معادلة "جتمان" يساوي (٠,٧٨٣)، وهو معامل ثبات مرتفع مما يدل على ثبات مقياس الفاعلية الذاتية ككل. وبذلك تشير النتائج إلى أن هذا المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات ويمكن الاعتماد عليه في قياس الفاعلية الذاتية.

#### ٢- البرنامج الإرشادي القائم على تدخل الامتنان :

##### ١- اجراءات تنفيذ البرنامج:

- إعداد برنامج إرشادي قائم على تدخل الامتنان.
- اختيار وتحديد أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وفقاً للمعايير والشروط المنهجية المعروفة.
- التطبيق القبلي لمقياس الفاعلية الذاتية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية .
- التطبيق البعدي لمقياس الفاعلية الذاتية على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

- التطبيق التتبعي على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من التطبيق البعدي.
- التصحيح وجدولة البيانات واستخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

## ٢- الحدود الإجرائية للبرنامج

الحدود الزمنية: شهر ونصف، بمعدل أربع جلسات أسبوعياً، بعدد جلسات (٢٤) جلسة؛ مدة الجلسة حوالى نصف ساعة فأكثر، الجلسات جماعية، ما بين جلسات مباشرة في كلية التربية، أو غير مباشرة عبر برنامج الاجتماعات زووم (ZOOM) عبر الانترنت.

الحدود البشرية : طبق البرنامج على طلاب الفرقة الثانية ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة في كلية التربية ببورسعيد، الذين يدرسون في النصف الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ ، ممن تتراوح أعمارهم بين ١٩-٢٠ سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية (ن = ١٠)، ومجموعة ضابطة (ن = ١٠). وتقدم الباحثة فيما يلي مخططاً للجلسات الإرشادية من حيث عددها، وعنوانها، وهدفها، والفنيات والأنشطة المستخدمة بداخلها.

## ٣- ملخص جلسات البرنامج

يحتوى البرنامج على عدد من المواقف والنماذج والأنشطة التدريبية التي تم إعدادها وفق مبادئ واستراتيجيات تعلم قائمة على تدخلات الامتنان والفاعلية الذاتية ، والتي تم تضمينها في جلسات البرنامج.

جلسات البرنامج موضحة في الجدول (١) التالي:

| رقم الجلسة | عنوان الجلسة                                     | أهداف الجلسة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | الأنشطة والفنيات                                                   |
|------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ١          | الجلسة الافتتاحية (تمهيد وتعارف وميثاق البرنامج) | <ul style="list-style-type: none"> <li>التعارف بين أفراد المجموعة والباحثة.</li> <li>إقامة علاقة أساسها الثقة والمودة والاحترام والتقبل.</li> <li>شرح مبسط للبرنامج من حيث أهدافه، ومدة الزمنية، وعدد ومواعيد ومكان الجلسات.</li> <li>الاتفاق على الواجبات والمسئوليات للباحثة والمشاركين من خلال توقيع العقد الإرشادي.</li> <li>تطبيق المقياس القبلي (الفاعلية الذاتية).</li> <li>أن يستشعر الطالب نعم الله الكثيرة عليه، ويعددها، ويشعر أنه لولا فضل الله عليه لما حياه بكل هذه النعم، فتتشبع نفسه بالامتنان لخالفه جلا وعلا ويمتنن قلبه بالحمد.</li> <li>أن يتخيل نفسه لا يمتلك تلك النعم التي عددها سابقاً.</li> </ul> | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي                        |
| ٢          | الامتنان لله                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>أن يستشعر الطالب نعم الله الكثيرة عليه، ويعددها، ويشعر أنه لولا فضل الله عليه لما حياه بكل هذه النعم، فتتشبع نفسه بالامتنان لخالفه جلا وعلا ويمتنن قلبه بالحمد.</li> <li>أن يتخيل نفسه لا يمتلك تلك النعم التي عددها سابقاً.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | المحاضرة والمناقشة الجماعية، التخيل، الواجب المنزلي                |
| ٣          | الامتنان نحو الآخرين                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>تنمية مشاعر الامتنان نحو الآخرين ( أهل، أساتذة، أصدقاء وزملاء دراسة).</li> <li>تقدير فضل الآخرين على ما قدموه من دعم ومساعدة لدى أفراد المجموعة.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | المحاضرة والمناقشة الجماعية، الكرسي الخالي، الواجب المنزلي.        |
| ٤          | الامتنان نحو النفس                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>تنمية مشاعر الامتنان نحو النفس.</li> <li>تذكر النجاحات والانتجازات التي يمتن فيها الطالب لنفسه.</li> <li>ينمي مشاعر ايجابية نحو ذاته، ويضع تقييمات ايجابية لذاته.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الكرسي الخالي، الواجب المنزلي.        |
| ٥          | الامتنان لله رغم المواقف الصعبة                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>التخلص من المشاعر السلبية التي كان سببها أحداث صعبة تعرض لها أفراد المجموعة.</li> <li>محاولة اكتشاف المنافع وراء المواقف والأحداث الصعبة التي تعرض لها أفراد المجموعة على مدار حياتهم.</li> <li>تحويل المشاعر السلبية التي حدثت بسبب المواقف الصعبة لمشاعر ايجابية.</li> <li>التركيز على الايجابيات في الحياة، وتحرير الطلاب من الانشغال الذاتي.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         | المحاضرة والمناقشة الجماعية. التمدج ( قصص واقعية). الواجب المنزلي. |

|    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٦  | الامتنان للآخرين رغم ما سببوه من الألم              | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ التركيز على فضل الآخرين علينا، رغم ما قد سببوه من مشاعر سلبية لنا في بعض الأحيان ( ولا تنسوا الفضل بينكم).</li> <li>○ تعظيم الجوانب الايجابية لدى الأفراد الذين سببوا لنا أذى أو مشاعر سلبية.</li> <li>○ التفريغ الاتفعالي للمشاعر السلبية نحو الآخرين التي سببت لنا أذى أو مشاعر سلبية.</li> </ul>             | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الكرسي الخالي، الواجب المنزلي.                                           |
| ٧  | الامتنان للنفس لقدرتها على تجاوز بعض المواقف الصعبة | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تعزيز الامتنان للنفس لقدرتها على تجاوز العديد من المواقف الصعبة والمشاعر السلبية.</li> <li>○ يكتشف أفراد المجموعة قدراتهم ومهاراتهم على تجاوز العديد من الأزمات، مما يساعد في وضع تقييمات ايجابية حول ذواتهم.</li> </ul>                                                                                        | المحاضرة والمناقشة الجماعية. النمذجة (عرض قصص نجاح لأشخاص رغم ظروفهم الصعبة)، الواجب المنزلي.         |
| ٨  | ممارسة الامتنان                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تفعيل ممارسة الامتنان لدى أفراد المجموعة.</li> <li>○ التعرف على طرق ممارسة الامتنان لله وللآخرين وللنفس.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                                          |
| ٩  | الاسترخاء العضلي                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تعرف أفراد المجموعة على تقنية الاسترخاء، والطريقة الصحيحة لممارستها.</li> <li>○ أن يكيف الطالب نفسه في اتجاه هدوء عصبي أعظم، وتعلم إدراك وجود توترات في مناطق الجسم والتخلص منها خطوة خطوة.</li> <li>○ الاسترخاء قدر ما يستطيع الطالب دون أن تقل كفاءتك أثناء ممارسة العمل، بدلا من إهدار طاقته سدى.</li> </ul> | المحاضرة والمناقشة الجماعية. النمذجة (فيديو لتعليم فنية الاسترخاء).                                   |
| ١٠ | الامتنان لله يحفز الفاعلية الذاتية                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ الاعتقاد بإمكانية النجاح وبالتالي بذل الجهد امتنانا لله على نعمه الكثيرة علينا.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                                          |
| ١١ | الامتنان للآخرين يحفز الفاعلية الذاتية              | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ الاعتقاد بإمكانية النجاح وبذل الجهد امتناناً للآخرين الذين يدعموننا في حياتنا.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | المحاضرة والمناقشة الجماعية. النمذجة ( قصص أشخاص نجحوا وامتثلوا لهم على نجاحهم ووصولهم مكانة مرتفعة). |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                             |
|----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ١٢ | الامتنان للنفس يحفز الفاعلية الذاتية      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ الاعتقاد بإمكانية النجاح على المستوى الأكاديمي والعمل، وبذل الجهد امتناناً للنفس.</li> <li>○ تشجيع أفراد المجموعة على النجاح والتميز أكاديمياً وعملياً.</li> </ul>                                   | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                |
| ١٣ | تفعيل استخدام المهارات الموجودة مسبقاً    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ أن يكتشف أفراد المجموعة ما لديهم بالفعل من مهارات وقدرات أكاديمية وحياتية.</li> </ul>                                                                                                                | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                |
| ١٤ | تنمية مهارة تحديد الأهداف                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ أن يتمكن أفراد المجموعة من القدرة على تحديد أهدافهم في الحياة الجامعية والعملية.</li> </ul>                                                                                                          | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                |
| ١٥ | تنمية مهارة إدارة الوقت وإنجاز المهام     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تدريب أفراد المجموعة على مهارة "إدارة الوقت وإنجاز المهام".</li> </ul>                                                                                                                               | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                |
| ١٦ | تنمية مهارة "حل المشكلات واتخاذ القرارات" | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تدريب أفراد المجموعة على مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات.</li> </ul>                                                                                                                               | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                |
| ١٧ | سيناريو النجاح الجامعي                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ مساعدة أفراد المجموعة على وضع تصور لسيناريو النجاح في الجامعة.</li> <li>○ مساعدة أفراد المجموعة على التعرف على العوامل المؤدية للنجاح الجامعي.</li> </ul>                                            | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                |
| ١٨ | سيناريو النجاح في الحياة الشخصية          | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ مساعدة أفراد المجموعة على وضع تصور لسيناريو النجاح في حياتهم الخاصة.</li> <li>○ مساعدة أفراد المجموعة على التعرف على العوامل المؤدية للنجاح في حياتهم الخاصة.</li> </ul>                             | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                |
| ١٩ | نمط حياة صحي                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تقديم نصائح لأفراد المجموعة بخصوص اتباع بعض العادات الصحية التي تساعد على تحقيق الانجاز والنجاح مثل (عادات النوم السليمة، عادات غذائية صحية، ممارسة الرياضة، وقت مخصص للراحة والاستمتاع).</li> </ul> | المحاضرة والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.                                |
| ٢٠ | مساعدة الآخرين                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تنمية بعض المهارات الإجتماعية التي تعزز الامتنان بين الآخرين، والقيام بأعمال الخير والتطوع.</li> </ul>                                                                                               | المحاضرة والمناقشة الجماعية. النمذجة (فيديو)، الواجب المنزلي.               |
| ٢١ | الاسترخاء التخيلي                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تعرف أفراد المجموعة على تقنية الاسترخاء التخيلي، والطريقة الصحيحة لممارستها.</li> </ul>                                                                                                              | المحاضرة والمناقشة الجماعية. النمذجة (فيديو لتعليم فنية الاسترخاء التخيلي). |
| ٢٢ | خطة الحفاظ على مكتسبات البرنامج           | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ اكتساب طرق للمحافظة على ما تم تعلمه من مهارات مختلفة طوال جلسات البرنامج.</li> <li>○ مراجعة سريعة على مراحل البرنامج.</li> </ul>                                                                     | المحاضرة والمناقشة الجماعية.                                                |
| ٢٣ | الجلسة الختامية                           | تلخيص أهم جوانب البرنامج، تطبيق استمارة تقييم البرنامج، والمقاييس البعدية (الفاعلية الذاتية) من أجل الكشف عن أثر البرنامج القائم على الامتنان لتنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة.                   | المحاضرة والمناقشة الجماعية.                                                |
| ٢٤ | المتابعة                                  | تطبيق القياس التتبعي بعد شهر من تطبيق البرنامج ويشمل (الفاعلية الذاتية) لمتابعة فاعلية البرنامج بعد شهر من تطبيق البرنامج.                                                                                                                    | المحاضرة والمناقشة الجماعية.                                                |

## نتائج البحث:

أولاً: اختبار صحة الفروض وتفسير نتائجها:

### ينص الفرض الأول :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين (القبلي / البعدي) على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوى الضغوط الأكاديمية المرتفعة.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الفاعلية الذاتية وأبعادها الفرعية الفرعية والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه :

جدول (٢) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لحساب الفرق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في التطبيقين

القبلي والبعدي على مقياس الفاعلية الذاتية

| م | المقياس       | الاتجاه | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---|---------------|---------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| ١ | البعد الأول   | سالب    | ٩     | ٥.٢٧        | ٥١.٥٠       | ٢.٤٥١  | **٠.٠١        |
|   |               | موجب    | ١     | ٣.٥٠        | ٣.٥٠        |        |               |
|   |               | متساوي  | ٠     | -           | -           |        |               |
| ٢ | البعد الثاني  | سالب    | ٩     | ٦.٠٠        | ٥٤.٠٠       | ٢.٧٠١  | **٠.٠١        |
|   |               | موجب    | ١     | ١.٠٠        | ١.٠٠        |        |               |
|   |               | متساوي  | ٠     | -           | -           |        |               |
| ٣ | البعد الثالث  | سالب    | ٩     | ٥.٨٣        | ٥٢.٥٠       | ٢.٥٥٣  | **٠.٠١        |
|   |               | موجب    | ١     | ٢.٥٠        | ٢.٥٠        |        |               |
|   |               | متساوي  | ٠     | -           | -           |        |               |
| ٤ | الدرجة الكلية | سالب    | ١٠    | ٥.٥٠        | ٥٥.٠٠       | ٢.٨١٠  | **٠.٠١        |
|   |               | موجب    | ٠     | ٠           | ٠           |        |               |
|   |               | متساوي  | ٠     | -           | -           |        |               |

جدول (٣) حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الفاعلية الذاتية

| البعد         | القياس        | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------|---------------|-----------------|-------------------|
| البعد الأول   | القياس القبلي | ٣٣.٠٠٠          | ٦.١١٠             |
|               | القياس البعدي | ٤١.١٠٠          | ٣.٩٢٨             |
| البعد الثاني  | القياس القبلي | ٢١.٨٠٠          | ٦.٣٨٣             |
|               | القياس البعدي | ٣٢.٣٠٠          | ٣.٨٦٠             |
| البعد الثالث  | القياس القبلي | ٢٨.٢٠٠          | ٤.٦٦١             |
|               | القياس البعدي | ٣٨.٠٠٠          | ٧.٩٧٣             |
| الدرجة الكلية | القياس القبلي | ٤٨.٢٠٠          | ٩.٢١٥             |
|               | القياس البعدي | ١١٠.٧٠٠         | ١٣.٣٠٠            |

ويتضح من الجدول ما يلي :

- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على (البعد الأول) عند مستوى ( ٠.٠١ ) ، وبمقارنة متوسط درجات الأفراد في التطبيقين القبلي والبعدي على (البعد الأول انجاز المهام الشخصية) وجد أن متوسط درجات الأفراد في التطبيق القبلي (٣٣.٠٠٠) ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤١.١٠٠) ، وبالتالي يصبح هذا الفرق لصالح التطبيق البعدي .
- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على (البعد الثاني) عند مستوى ( ٠.٠١ ) ، وبمقارنة متوسط درجات الأفراد في التطبيقين القبلي والبعدي على (البعد الثاني مشاركة أكاديمية فاعلة) وجد أن متوسط درجات الأفراد في التطبيق القبلي (٢١.٨٠٠) ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٣٢.٣٠٠) ، وبالتالي يصبح هذا الفرق لصالح التطبيق البعدي .
- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على (البعد الثالث) عند مستوى ( ٠.٠١ ) ، وبمقارنة متوسط درجات الأفراد في التطبيقين القبلي والبعدي على ( البعد الثالث انضباط ذاتي) وجد أن متوسط درجات الأفراد في التطبيق القبلي (٢٨.٢٠٠) ومتوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٣٨.٠٠٠) ، وبالتالي يصبح هذا الفرق لصالح التطبيق البعدي .
- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على (الدرجة الكلية للمقياس) عند مستوى ( ٠.٠٠١ ) ، وبمقارنة متوسط درجات الأفراد في التطبيقين القبلي والبعدي على (الدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية) وجد أن متوسط درجات الأفراد في التطبيق القبلي (٤٨.٦٠٠) ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (١١٠.٧٠٠) ، وبالتالي يصبح هذا الفرق لصالح التطبيق البعدي .

ينص الفرض الثاني:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية / الضابطة) في التطبيقين ( القبلي / البعدي) على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوى الضغوط الأكاديمية المرتفعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني لحساب دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على كل بعد من أبعاد الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول رقم (٤) هذه النتائج

جدول ( ٤ ) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الفاعلية الذاتية

| المتغيرات     | المجموعة التجريبية |             | المجموعة الضابطة |             | قيمة U | قيمة W | قيمة Z   | مستوى الدلالة |
|---------------|--------------------|-------------|------------------|-------------|--------|--------|----------|---------------|
|               | متوسط الرتب        | مجموع الرتب | متوسط الرتب      | مجموع الرتب |        |        |          |               |
| البعد الأول   | ١٥.١٥              | ١٥١.٥٠      | ٥.٨٥             | ٥٨.٥٠       | ٣.٥٠٠  | ٥٨.٥٠٠ | ***٣.٥٣١ | ٠.٠٠١         |
| البعد الثاني  | ١٥.٠٥              | ١٥٠.٥٠      | ٥.٩٥             | ٥٩.٥٠       | ٤.٥٠٠  | ٥٩.٥٠٠ | ***٣.٤٥٤ | ٠.٠٠١         |
| البعد الثالث  | ١٤.٨٠              | ١٤٨.٠٠      | ٦.٢٠             | ٦٢.٠٠       | ٧.٠٠٠  | ٦٢.٠٠٠ | ***٣.٢٦٠ | ٠.٠٠١         |
| الدرجة الكلية | ١٥.٢٠              | ١٥٢.٠٠      | ٥.٨٠             | ٥٨.٠٠       | ٣.٠٠٠  | ٥٨.٠٠٠ | ***٣.٥٥٦ | ٠.٠٠١         |

ويتضح من الجدول ( ٤ ) :

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في البعد الأول (انجاز المهام الشخصية) حيث بلغت قيمة Z (٣.٥٣١) ، وبمقارنة متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد (انجاز المهام الشخصية) بلغ (١٥.١٥) و(٥.٨٥) على الترتيب مما يشير إلى أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في البعد الثاني (مشاركة أكاديمية فاعلة) حيث بلغت قيمة Z (٣.٤٥٤) ، وبمقارنة متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد (مشاركة أكاديمية فاعلة) بلغ (١٥.٠٨) و(٥.٩٥) على الترتيب مما يشير إلى أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في البعد الثالث (انضباط ذاتي) حيث بلغت قيمة Z (٣.٢٦٠) ، وبمقارنة متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد (انضباط ذاتي) بلغت (١٤.٨٠) و(٦.٢٠) على الترتيب مما يشير إلى أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للمقياس وحيث بلغت قيمة Z (٣.٥٥٦) ، وبمقارنة متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية للمقياس بلغت (١٥.٢٠) و(٥.٨٠) على الترتيب مما يشير إلى أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية .

ينص الفرض الثالث :

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقات (البعدي / التتبعي) على أبعاد مقياس الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوى الضغوط الأكاديمية المرتفعة.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الفاعلية الذاتية وأبعاده الفرعية والجدول التالي يوضح ما تم التوصل إليه :

جدول ( ٥ ) يوضح نتائج اختبار ويلكوكسون لحساب الفرق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في التطبيقين

المتبعي والبعدي على مقياس الفاعلية الذاتية

| م | المقياس       | الاتجاه | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---|---------------|---------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| ١ | البعد الأول   | سالب    | ٢     | ٢.٥٠        | ٤.٥٠        | ٠.٨١٦  | ٠.٤١٤         |
|   |               | موجب    | ١     | ١.٥٠        | ١.٥٠        |        |               |
|   |               | متساوي  | ٧     | -           | -           |        |               |
| ٢ | البعد الثاني  | سالب    | ٣     | ٢.٨٣        | ٨.٥٠        | ١.٣٠٠  | ٠.١٩٩         |
|   |               | موجب    | ١     | ١.٥٠        | ١.٥٠        |        |               |
|   |               | متساوي  | ٦     | -           | -           |        |               |
| ٣ | البعد الثالث  | سالب    | ٣     | ٢.٦٧        | ٨.٠٠        | ١.١٣٤  | ٠.٢٥٧         |
|   |               | موجب    | ١     | ٢.٠٠        | ٢.٠٠        |        |               |
|   |               | متساوي  | ٦     | -           | -           |        |               |
| ٤ | الدرجة الكلية | سالب    | ٤     | ٤.٠٠        | ١٦.٠٠       | ١.١٥٦  | ٠.٢٤٨         |
|   |               | موجب    | ٢     | ٢.٥٠        | ٥.٠٠        |        |               |
|   |               | متساوي  | ٤     | -           | -           |        |               |

جدول (٦) حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث في القياسين البعدي والمتبعي على مقياس

الفاعلية الذاتية

| البعد         | القياس         | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---------------|----------------|-----------------|-------------------|
| البعد الأول   | القياس المتبعي | ٤٠.٩٠٠          | ٣.٩٨٤             |
|               | القياس البعدي  | ٤١.١٠٠          | ٣.٩٢٨             |
| البعد الثاني  | القياس المتبعي | ٣١.٧٠٠          | ٤.٠٥٦             |
|               | القياس البعدي  | ٣٢.٣٠٠          | ٣.٨٦٠             |
| البعد الثالث  | القياس المتبعي | ٣٧.٥٠٠          | ٧.٩٣٣             |
|               | القياس البعدي  | ٣٨.٠٠٠          | ٧.٩٧٣             |
| الدرجة الكلية | القياس المتبعي | ١٠٩.٢٠٠         | ١٤.١٧٩            |
|               | القياس البعدي  | ١١٠.٧٠٠         | ١٣.٣٠٠            |

ويتضح من الجدول ما يلي :

- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمتبعي على (البعد الأول) عند مستوى (٠.٠١) ، حيث بمقارنة متوسط درجات الأفراد في التطبيقين المتبعي والبعدي على (البعد الأول انجاز المهام الشخصية) وجد أن متوسط درجات الأفراد في التطبيق المتبعي (٤٠.٩٠٠)، ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٤١.١٠٠).

- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين التتبعي والبعدي على (البعد الثاني) عند مستوى (٠.٠١) ، حيث بمقارنة متوسط درجات الأفراد في التطبيقين التتبعي والبعدي على (البعد الثاني مشاركة أكاديمية فاعلة) وجد أن متوسط درجات الأفراد في التطبيق التتبعي (٣١.٧٠٠) ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٣٢.٣٠٠) .

- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين التتبعي والبعدي على (البعد الثالث) عند مستوى (٠.٠١) ، حيث بمقارنة متوسط درجات الأفراد في التطبيقين التتبعي والبعدي على (البعد الثالث انضباط ذاتي) وجد أن متوسط درجات الأفراد في التطبيق التتبعي (٣٧.٥٠٠) ومتوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٣٨.٠٠٠) .

- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين التتبعي والبعدي على (الدرجة الكلية للمقياس) عند مستوى (٠.٠٠١) ، وبمقارنة متوسط درجات الأفراد في التطبيقين التتبعي والبعدي على (الدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية) وجد أن متوسط درجات الأفراد في التطبيق التتبعي (١٠٩.٢٠٠) ومتوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (١١٠.٧٠٠) .

وأخيراً أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في الفاعلية الذاتية لدى الطلاب الذين شاركوا في البرنامج، مما يؤكد فعالية الأنشطة والفنيات المستخدمة. والفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعكس تأثير البرنامج الإيجابي، كما أن استمرارية الفاعلية الذاتية في المتابعة بعد انتهاء البرنامج تشير إلى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

بناءً على هذه النتائج، يمكن القول بأن الأنشطة والفنيات المستخدمة في برنامج الامتنان كانت فعالة في تنمية الفاعلية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ذوي الضغوط الأكاديمية المرتفعة، مما يساهم في تحسين تجربتهم الأكاديمية والشخصية بشكل كبير.

وأخيراً، إن برنامج قائم على الامتنان يمكن أن يكون أداة قوية لتعزيز الفاعلية الذاتية لدى الطلاب، ويجب أن يتم تنفيذه بانتظام وباستمرار لتحقيق أقصى استفادة ممكنة منه.

### التوصيات والبحوث المقترحة:

من منطلق ما توصل إليه البحث من نتائج يمكن التوصية بما يلي:

- تعميم استخدام تدخل الامتنان لدى مراحل وتخصصات تعليمية مختلفة.
- إنشاء مراكز للاستشارة والإرشاد داخل الجامعات المختلفة، وخصوصاً كليات التربية، وتقديم خدمات وقائية وعلاجية لمشكلاتهم النفسية والاجتماعية.

## المراجع

- أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. *دراسات نفسية*، ٢٥ (٢)، ١٨٧-٢١١ .
- أحمد محمد عبد الخالق، ومايسة أحمد مصطفى النبال (٢٠١٩). التفاؤل والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة. *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية*، ٤٠ (٥٣٧)، ٩ - ٨٦ .
- انتصار كمال قاسم (٢٠١٣). توقعات الفاعلية الذاتية وعلاقتها بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، (١٠١)، ١٨٧ - ٢٥٨ .
- خالد علي عبد العزيز المطيري (٢٠١٧). مهارات اتخاذ القرار وعلاقتها بالفاعلية الذاتية وأساليب التفكير السائدة لدى طلاب جامعة القصيم اليرموك [رسالة ماجستير، جامعة القصيم]. قاعدة بيانات دار المنظومة، الرسائل الجامعية.
- عمار عبد الله محمود الفريحات (٢٠١٧). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة كلية عجلون الجامعية. *مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية*، ١٢ (٢)، ٢٠٧ - ٢٢٥ .
- فؤاد البهي السيد (١٩٧٩). *علم النفس الإحصائي* (ط ٣). دار الفكر العربي.
- Ahrens, B. (2016). *Gratitude and work stress* [Doctoral dissertation, Bellevue University] (Publication No. 10143361). ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 237-269.
- Bono, G., Emmons, R., & McCullough. M. (2004). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. In P. Linley & S. Joseph (Eds). *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). John Wiley & Sons.
- Buragohain, P., & Mandal, R. (2016). Can gratitude be taught: An experiment on the students of Mahapurusha Srimanta Sankardeva University (MSSU), Nagaon, Assam. *International Journal of Research and Scientific Innovation*, 3(2), 24-28.

- Emmons, R., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 846–855.
- Hameed, A., & Khwaja, M. (2022). The impact of benevolent human resource management attributions on employees' general work stress, with the mediating influence of gratitude. *Journal of General Management*. DOI: 10.1177/03063070221130872
- Johns, W. (2023). How Gratitude Promotes Spiritual, Mental and Family Health. *Journal of Family Research and Practice*, 3(1), 99–106.
- Kamal, E., Fahd, S., Bhatti, R. J., & Bhukhari, F. K. (2020). Self-Efficacy and Academic Stressors in University Students. *IUB Journal of Social Sciences*, 2(1), 13–21.
- Kumar, D., Verma, H., & Dube, P. (2019). Moderating role of the gender and religiosity on the relationship between gratitude and stress. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*, 8(9), 1670–1676.
- Li, W., Zeng, Z., & Zhang, Y. (2020). Relationship among Academic Stress, Academic Self-Efficacy and Academic Burnout of Postgraduates. *Advances in Social Sciences*, 9(3), 325–330.
- Locklear, L., Sheridan, S., & Kong, D. (2022). Appreciating social science research on gratitude: An integrative review for organizational scholarship on gratitude in the workplace. *Journal of Organizational Behavior*, 44(2), 225–260. DOI: 10.1002/job.2624
- Matoti, S., & Lekhu, M. (2019, June). *Academic Stress and Academic Self-Efficacy of First Year Pre-Service Teachers* [Paper presentation]. In Proceedings of SOCIOINT 2019–6th International Conference on Education, Social Sciences and Humanities. Istanbul, Turkey.

- Pamungkas, E., Astuti, K., & Yuniasanti, R. (2022). Subjective Well-Being: Efforts to Improve Through Gratitude Training on Millennial Employees. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 36 (1), 113–124.
- Rey, D. (2009). *The relationship of gratitude and subjective well-being to self-efficacy and control of learning beliefs among college students* [Doctoral dissertation, University of Southern California] (Publication No. 3368634). ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Shi, Y., & Ko, Y. (2022). A Study on the Influence of Academic Self-Efficacy and Learning Engagement on Academic Performance among English Educational College Major Students. *Applied & Educational Psychology*, 3(2), 25–35.
- Smith, W. (2020). *Move From Surviving to Thriving: The Positive Psychology Workbook for Challenging Times*. Kindle Direct Publishing.
- Vaughan-Johnston, T., & Jacobson, J. (2020). Self-efficacy theory. In B. Carducci & C. Nave (Eds.). *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Models and Theories* (pp. 375–379). DOI:10.1002/9781118970843
- Watkins, P. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Science & Business Media, Dordrecht. DOI: 10.1007/978-94-007-7253-3
- Yongmei, H., & Chen, Y. (2023). The relationship between locus of control and academic adaptability among college students: Mediating effect of academic self-efficacy. *European Journal of Education and Pedagogy*, 4(1), 73–77.

Zondi, Z. (2018). *Factors contributing to stress among Students at a selected university, South Africa* [Master dissertation. University of Venda]. <http://hdl.handle.net/11602/1132>.