

## مهارات تمكين الذات وعلاقتها بالعجز المتعلم لدى طلبة الجامعة

المشرف:  
عمار ميلود

اعداد الطالبة:  
بن عثمان ايمان

أمام لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
طاجين علي	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	رئيسا
عمار ميلود	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم	مشرفا ومقررا
بوزيدي هدى	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم	مقررا ثانيا
بوثليجة رمضان	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم	ممتحنا
هامل منصور	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهران 2	ممتحنا
كروم موفق	أستاذ التعليم العالي	جامعة عين تموشنت	ممتحنا

السنة الجامعية: 2025/2024

## الاهداء

الى منبع الاحسان والعطاء... "والدي الحبيب" أطال الله في عمره.  
إلى منبع الحب والحنان... "والدتي الحبيبة" أطال الله في عمرها.  
إلى ركائزي وسندي ونجومي التي انارت لي أحلك الظلام... إخوتي.  
الى جميع أساتذتي الكرام ...  
الى كل زملائي في الارشاد والتوجيه، التربية الخاصة وعلوم التربية...  
أهدي هذه الاطروحة...

## شكر وتقدير

قال الله تعالى ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا لَقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ط  
وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾ الآية 12 من سورة لقمان  
أحمد الله تعالى حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه... على ما أكرمني به ...

جزيل الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ المشرف " الدكتور عمار ميلود"...

نعم المشرف... المرشد... والميسر...

والشكر موصول لمساعد المشرف " الدكتورة بوزيدي نور الهدى"

والى كل من مد لي يد العون خلال مساري الدراسي الطويل...

هدفت الدراسة الحالية الى البحث في العلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لدى طلبة الجامعة، الى جانب الفروق المحتملة في درجة كل من العجز المتعلم ومهارات تمكين الذات لدى افراد عينة الدراسة (600 طالب وطالبة)، تم تطبيق مقياس مهارات تمكين الذات ومقياس العجز المتعلم المعد من طرف الباحثة عليهم بعد التحقق من خصائصهما السيكومترية. وقد توصلت الدراسة بعد المعالجة الإحصائية الوصفية والاستدلالية الى أن هناك درجة متوسطة من العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق معنوية في متوسط درجات العجز المتعلم تعزى لمتغير الجنس، التخصص والمستوى الدراسي، كما أن هناك درجة متوسطة من مهارات تمكين الذات لديهم الى جانب عدم وجود فروق معنوية في درجات مهارات تمكين الذات تعزى لمتغير الجنس، التخصص والمستوى الدراسي؛ في حين توصلت كذلك الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لدى طلبة الجامعة.

**الكلمات المفتاحية:** مهارات تمكين الذات؛ العجز المتعلم؛ التواصل؛ الصمود؛ إدارة الذات.

## Abstract

This study aimed to examine the relationship between self-empowerment skills and learned helplessness among university students, as well as to investigate potential differences in both constructs within a sample of 600 students. The Self-Empowerment Skills Scale and the Learned Helplessness Scale, both developed and psychometrically validated by the researcher, were administered to participants. Following descriptive and inferential statistical analyses, the findings indicated a moderate level of learned helplessness within the student population, with no statistically significant differences based on gender, academic major, or year of study. Likewise, participants exhibited a moderate level of self-empowerment skills, and no significant variations emerged with respect to the same demographic and academic variables. Notably, the results revealed a positive correlation between self-empowerment skills and learned helplessness.

**Keywords:** Self-empowerment skills; learned helplessness; communication; resilience; Self-management.

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ت	الملخص باللغة العربية والإنجليزية
ث	فهرس المحتويات
ذ	فهرس الجداول
س	فهرس الأشكال
ش	فهرس الملاحق
14	المقدمة
<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة</b>	
18	1. الإشكالية
21	2. الفرضيات
22	3. الأهداف
22	4. الأهمية
23	5. المفاهيم الإجرائية
<b>الفصل الثاني: العجز المتعلم</b>	
25	التمهيد
25	1. مفهوم وتعريف العجز المتعلم
26	2. نظريات العجز المتعلم
31	3. مكونات العجز المتعلم
32	4. أنواع العجز المتعلم
33	5. مؤثرات العجز المتعلم

33	6. خصائص ذوي العجز المتعلم
34	الخلاصة
<b>الفصل الثالث: مهارات تمكين الذات</b>	
37	التمهيد
37	1. مفهوم وتعريف مهارات تمكين الذات
39	2. نظريات تمكين الذات
39	3. مهارات تمكين الذات
40	1.3. مهارة الصمود النفسي
44	2.3. مهارة التواصل
45	3.3. مهارة إدارة الذات
46	4. استراتيجيات تمكين الذات
46	5. التمكين الذاتي وعلاقته بالنمو الشخصي
47	الخلاصة
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
<b>1. الدراسة الأولية</b>	
49	1.1. تساؤلات الدراسة الأولية
49	2.1. أهداف الدراسة الأولية
50	3.1. العينة ومواصفاتها
51	4. نموذج القياس المرتبط بمقياس للعجز المتعلم.
60	5. نموذج القياس المرتبط بمهارات تمكين الذات.
<b>2. الدراسة الأساسية</b>	
67	1.2. مجتمع الدراسة وعينتها
68	2.2. منهج الدراسة

68	3.2. أدوات الدراسة
70	4.2. الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الأساسية
	<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة</b>
72	1.1. عرض النتائج المتعلقة بمستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة.
73	2.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في الأبعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) لدى طلبة الجامعة.
74	3.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.
75	4.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما.
76	5.1. عرض النتائج المتعلقة بمستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة.
76	6.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في الأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة.
78	7.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.
79	8.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما.
80	9.1. عرض النتائج المتعلقة بمعامل الارتباط (Pearson Correlation) للعلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لطلاب الجامعة.
80	1.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
82	2.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.
83	3.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.
85	4.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.
86	5.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة.
87	6.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة.
88	7.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة.

89	8.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة.
91	9.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة.
93	الخاتمة
95	قائمة المراجع
104	الملاحق

## فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة لمقياس العجز المتعلم.	50
02	توزيع أفراد العينة لمقياس لمهارات تمكين الذات.	50
03	اختصاصات متغيرات مقياس العجز المتعلم.	51
04	تحليل محتوى المتغيرات الكامنة لمقياس العجز المتعلم.	52
05	تحليل محتوى مؤشرات المحور " الانفعالي " <b>Emotional</b> .	53
06	تحليل محتوى مؤشرات المحور " الدافعي " <b>Motivational</b>	54
07	تحليل محتوى مؤشرات المحور " المعرفي " <b>Cognitive</b>	55
08	ملخص الإحصاءات الوصفية لدرجات مقياس العجز المتعلم .	56
09	تشبعات مؤشرات المجال الانفعالي <b>Emotional</b> على عاملها.	56
10	معاملات التمييز و الثبات لمؤشرات العامل " الانفعالي <b>Emotional</b> "	57
11	تشبعات مؤشرات المجال الدافعي <b>Motivational</b> على عاملها.	58
12	معاملات التمييز و الثبات لمؤشرات و عامل " المجال الدافعي <b>Motivational</b> .	58
13	تشبعات مؤشرات المجال المعرفي <b>Cognitive</b> على عاملها.	59
14	معاملات التمييز والثبات لمؤشرات العامل " المعرفي <b>Cognitive</b> " .	59
15	الكلمات المفتاحية لكل متغير من مقياس مهارات تمكين الذات.	60
16	تحليل محتوى المتغيرات الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات.	61
17	تحليل محتوى مؤشرات محور التواصل.	61
18	تحليل محتوى مؤشرات محور الصمود.	62
19	تحليل محتوى مؤشرات محور إدارة الذات.	62
20	ملخص الإحصاءات الوصفية لدرجات مهارات تمكين الذات.	63
21	تشبعات مؤشرات مجال التواصل <b>communication</b> على عاملها.	63
22	معاملات التمييز والثبات لمؤشرات عامل "التواصل <b>Communication</b> " .	64

65	تشبعت مؤشرات مجال الصمود <b>resilience</b> على عاملها	23
65	معاملات التمييز والثبات لمؤشرات عامل الصمود <b>resilience</b>	24
66	تشبعت مؤشرات مجال إدارة الذات <b>Self-managment</b> على عاملها	25
66	معاملات التمييز والثبات لمؤشرات عامل إدارة الذات <b>Self-managment</b>	26
68	توزيع البدائل والدرجات على مؤشرات ( فقرات) مقياس "العجز المتعلم"	27
69	توزيع البدائل والدرجات على مؤشرات ( فقرات) مقياس مهارات تمكين الذات	28
70	الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الأساسية	29
72	الوزن النسبي لمستويات العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة	30
73	الإحصاءات الوصفية للأبعاد الكامنة لمقياس "العجز المتعلم"	31
73	تحليل التباين للقياسات المتعددة للفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس العجز المتعلم	32
73	نتائج المقارنات البعدية بين متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة للعجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي)	33
74	نتائج فحص تجانس التباين لدرجات مقياس العجز المتعلم	34
75	الفروق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس العجز المتعلم حسب الجنس	35
75	تحليل التباين الثنائي لمتوسطات درجات عينة الطلاب على مقياس العجز المتعلم (حسب التخصص والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما)	36
76	الوزن النسبي لمستويات مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة	37
76	الإحصاءات الوصفية للأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات	38
77	تحليل التباين للقياسات المتعددة للفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس مهارات تمكين الذات	39
77	نتائج المقارنات البعدية بين متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة لمهارات تمكين الذات (الصمود، التواصل، إدارة الذات)	40
78	فحص تجانس التباين لدرجات مقياس مهارات تمكين الذات	41
78	الفروق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس مهارات تمكين الذات حسب الجنس	42

79	تحليل التباين الثنائي لمتوسط درجات عينة الطلاب على مقياس مهارات تمكين الذات (حسب التخصص والمستوى الدراسي).	43
80	نتائج معامل الارتباط ( <b>Pearson Correlation</b> ) للعلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لطلاب الجامعة.	44

## فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
27	نموذج لتطبيق نظرية العجز المتعلم على الحيوان (01)	01
28	نموذج لتطبيق نظرية العجز المتعلم على الحيوان (02)	02
29	تفسير نموذج سليجمان وزملاؤه لحدوث سلوك العجز	03
30	تفسير نموذج هيدر لحدوث سلوك العجز	04
68	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	05
68	توزيع عينة الدراسة حسب التخصص	06
74	تموضع قيم متوسطات الابعاد الكامنة لمقياس " العجز المتعلم "	07
78	تموضع قيم متوسطات الابعاد الكامنة لمقياس " مهارات تمكين الذات".	08

## فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
104	مخرجات برنامج spss المتعلقة بمستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة.	01
105	مخرجات برنامج spss المتعلقة بدلالة الفروق في الابعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) لدى طلبة الجامعة.	02
108	مخرجات برنامج spss المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.	03
109	مخرجات برنامج spss المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما.	04
110	مخرجات برنامج spss المتعلقة بمستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة.	05
111	مخرجات برنامج spss المتعلقة بدلالة الفروق في الابعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة.	06
114	مخرجات برنامج spss النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.	07

115	مخرجات برنامج <b>spss</b> النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما.	08
116	مخرجات برنامج <b>spss</b> النتائج المتعلقة بمعامل الارتباط ( <b>Pearson Correlation</b> ) للعلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لطلاب الجامعة.	09

## المقدمة:

في ظل العصر الحالي الذي يتسم بالتطور والتغير المستمرين، أصبحت المهارات الحياتية ضرورة ملحة للأفراد، حيث تمكنهم من الاعتماد على النفس ومواجهة التحديات والصعوبات المجابهة، لقد باتت الحياة تفرض على الأفراد تطوير مهاراتهم باستمرار حتى يتمكنوا من بناء شبكات متشعبة من العلاقات، كما يتمكنوا من إدارة الصراع وتحدي الذات والأخرين والعالم في جميع مجالات الحياة، وبالأخص المجال التعليمي التعلّمي.

فقد أكدت منظمة اليونسكو على أهمية المهارات الحياتية التي يحتاجها الطلبة – بالخصوص- في حياتهم العلمية والعملية واعتبارها ضرورة حتمية، حيث أن مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية، يواجه فيها الشباب الجامعي تحديات كبيرة وضغوطات متزايدة، تفرز استجابات متباينة، فمنهم من تنتابه نوبات القلق التي تغرقه في الاكتئاب والعزلة، و منهم من يبقى حبيس تجاربه السابقة غير المرغوب فيها فيصل الى قناعة أنه لا يملك الكفاية الذاتية اللازمة لتحقيق أهدافه، وبدلاً من ان يتعلم من تلك التجارب ما ينفعه في حاضره ومستقبله، يتعلم العجز والشك في إمكاناته الذاتية، وأن الفشل قدره في هذه الحياة، و أن الأحداث الخارجية هي التي تسيّره و لا قدرة له على مواجهتها، فتختلج انفعالات سلبية وانخفاض في تقديره لذاته، ولا يتوقع تحسناً في أدائه مستقبلاً؛ و منهم من يحاول التأقلم قدر المستطاع حتى يجتاز العقبات التي تواجهه و يتبدل الحال من تلقاء نفسه؛ ومنهم من يعمل جاهداً مستغلاً كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقة، محاولاً تغيير المواقف الصعبة التي يتعرض لها من أجل تنمية شخصيته و تحديد حياته المهنية، و تشكيل نمط خاص به من الشخصية القوية التي تُخضع للظروف لصالحها ولا تستسلم للفشل وتتعلم من التجارب بدلاً من تعلم العجز.

اذن، فالعجز المتعلم يعتبر نوعاً من الاستسلام الذي ينبع من الاعتقاد بأن ما يمكن فعله لن يأتي بالنتيجة المرجوة، وفي هذا الصدد يشير ماير وواتكينز (Maier & watkins,2005) إلى أن العجز المتعلم جملة من التغيرات السلوكية التي تلي عدداً من الضغوطات التي لا يمكن السيطرة عليها، وأن العجز المتعلم هو فقدان الحيلة، وهو وصف للشخصية الاعتمادية، كما هو فقدان القدرة على النشاط والدافعية مع وجود مشاعر غير مرغوبة فيها، كالقلق والاكتئاب حسب ما اشارت اليه موسوعة علم نفس الصحة. (حمودة و كحول، 2020، صفحة 13)

وبما أن طلبة الجامعة معنيون بهذه التغيرات والأفكار التي تلازمهم في مسارهم الدراسي، بل وشكلت خبراتهم الماضية التي يتحدد على ضوئها حاضره ومعالم مستقبلهم، كانت هذه الدراسة التي تبحث في

طبيعة العجز المتعلم لديهم في ارتباطه بالمهارات الحياتية لديهم وتحديدًا مهارات تمكين الذات، حيث اشتملت الدراسة على الفصول التالية:

الفصل الأول الذي تضمن مدخلا للدراسة اشتمل على الإشكالية التي تسعى الباحثة الإجابة على تساؤلاتها من خلال صياغة فرضيات بحثية واضحة المعالم ومحددة المفاهيم، حيث ضمنت هذه الإشكالية أحدث ما توصلت إليه الدراسات الرصينة المرتبطة بمتغيرات ومفاهيم الدراسة الحالية.

أما الفصل الثاني، تناولت الباحثة فيه ما يرتبط بالعجز من مفهوم وتعريف، إلى جانب النظريات وتطبيقاتها، كما تضمن مكونات العجز المتعلم وأنواعه، وما يؤثر فيه، وكذا أسبابه وخصائص ذوي العجز المتعلم.

لقد تضمن الفصل الثالث مهارات تمكين الذات حيث احتوى على مفهوم تمكين الذات ومختلف مهارات التمكين الذاتي، إلى جانب النظريات والتي انبثقت منها مختلف مهارات واستراتيجيات وكذا التمكين الذاتي.

في حين خصص الفصل الرابع للإجراءات التطبيقية للدراسة، حيث تضمن الدراسة الأولية التي سعت فيها الباحثة من جملة ما سعت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة، كما تضمن وصف للإجراءات المتبعة في الدراسة الأساسية.

أما الفصل الخامس: تم فيه عرض ومناقشة النتائج المستقاه من بيانات العينة التي تم جمعها بمقياسي العجز المتعلم ومهارات تمكين الذات، والتي تم تحليلها بواسطة أساليب الإحصاء الوصفي والاستدلالي.

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

- الإشكالية
- الفرضيات
- الأهداف
- الأهمية
- المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- حدود الدراسة

## 1. الإشكالية:

تعد المهارات الحياتية من الأمور الأساسية التي نحتاج إليها جميعا للتعامل بفعالية مع تحديات الحياة اليومية التي نعيشها، سواء في المدرسة أو في الجامعة أو في حياتنا الشخصية، والمتعلمون القادرون على فهم واستخدام هذه المهارات يصبحون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، حيث يعتبر النقص في هذه المهارات من أهم المشكلات التي قد تواجههم عند تخرجهم، وسببا لفشل الكثير من الطلبة في حياتهم الشخصية والدراسية بسبب غياب المهارات الضرورية (الحارثي و سارة مفلح، 2021، صفحة 90)، كما يعد امتلاك المهارات الحياتية في بيئة متغيرة باستمرار جزءا أساسيا من القدرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية التي تطلبها مواكبة التغيرات المتسارعة، فالمتعلم اليوم في ظل ما يعيشه من ظروف صعبة يحتاج إلى مهارات حياتية جديدة مثل القدرة على التعامل مع التوتر والإحباط والقلق الذي يواجهه في الحياة اليومية، ومنه، يجب على طلبة الجامعة امتلاك المهارات الحياتية العامة اللازم، وقد توصلت "خديجة أحمد السيد" (2000) إلى وجود فروق بينهم في هذه المهارات. (السيد و بخيت، 2000، صفحة 129)

ومن بين المهارات الحياتية التي يحتاجها الطلبة، نجد مهارات تمكين الذات التي تعتبر من أهم المفاهيم التي تناولتها الدراسات في الآونة الأخيرة، حيث كان منطلقها مارجريت ميد (M. MEAD) وكولي (C.H. COOLEY) إلى جانب دراسات أخرى ومنها دراسة ماريكو كيش (Mariko Kish, 2023) التي سعت إلى التوصل إلى عملية تركز على الحلول النفسية التعليمية لدعم الطلاب في الانتقال إلى الصفوف الأعلى، ومعرفة تأثير التمكين الذاتي على الطلاب ومدى توفر القدرة على الاستجابة بشكل إيجابي للمواقف الصعبة المتصورة عند ظهورها. وتوصل كيمبرلي مارتن (Kimberly Martin, 2014) إلى أن طلبة الجامعة يمتلكون أهدافا واضحة ودافع قوي للنجاح والقدرة على إدارة المطالب الخارجية والتمكين الذاتي.

فامتلاك مهارات وتقنيات تمكين الذات تساعد الطلبة على مواجهة التحديات الأكاديمية وتحقيق النجاح في مجالات متعددة، كما تساعدهم على تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية من خلال تعزيز قدراتهم على التحكم في قراراتهم، حيث يعمل احترامهم لذواتهم وتقديرهم لها، إلى جانب الثقة بالنفس على تعزيز هذه المهارات (Joan, 1992, p. 101)

إن الجامعات تساهم في تخرج من يمثلون الركيزة الأساسية لعجلة التنمية في مختلف المجالات، لكن قبل تخرجهم يواجهون ضغوطات جمّة، بعضها مرتبط بالظروف الاجتماعية المرتبطة بالجامعة وأخرى بالتكوين الجامعي ذاته، وما يرتبط بالتقييم وكثافة البرامج، وقد ينتج عن هذا وذاك خبرات فشل وإحباط تدفع الطالب أحيانا للاستسلام وانتظار قدره في نهاية السنة الدراسية أو نهاية التكوين، وهذا نتيجة للمعتقدات التي

تترسخ لديه شيئاً فشيئاً، وترتبط مباشرة بعجزه عن تحقيق التوازن بين دوافعه الملحة وضغوطات الحياة عامة والجامعية خاصة، والتي تؤثر بدورها على صحته النفسية والجسدية.

لقد بات العجز المتعلم حالة شائعة بين طلبة الجامعة، و أصبح واضحاً أن هناك فروق في العجز المتعلم بين الذكور والإناث (عبد الكريم، 2023)، مع العلم أن الطلبة الراسبون لديهم أكبر مستويات العجز المتعلم (الناهي و المطلب، 2017، صفحة 78)؛ فالطلبة يمرون بأحداث تجعل استجاباتهم للمواقف الجديدة التي لا تتوافق مع امكاناتهم ممزوجة بالإحباط، مما ينتج عنها عجزاً على المستوى المعرفي والسلوكي والانفعالي، حيث يعد هذا العجز مكتسباً نتيجة لتكرار استحضار التجارب الفاشلة في التعامل مع تلك المواقف الضاغطة في مختلف محطات التقييم والاختبار، فقد يفشل الطالب في التعلم أو في حل المشكلات في بعض المواقف، ليس نتيجة لقصور في قدراته العقلية، وإنما نتيجة لحالة من فقدان الكمي الانفعالي اللازم لتحريك الرغبة، بحيث ينشأ من خلال عزو الشخص بسبب مشاعره الحزينة إلى ذاته، ويشعر أنه ليس بإمكان أي آخر أن يقدم يد العون له، ويمكنه في استمرار هذا الشعور وتعميمه على جميع مواقف الحياة.

ورغم تأكيد دراسات على وجود مستويات عالية من العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة، ووجود فروق معنوية بين الجنسين، إلا أن هناك دراسات عربية توصلت إلى نتائج مغايرة، وأن طلبة الجامعة ليس لديهم عجز متعلم، والفروق ليست معنوية -غير دالة احصائياً- وفقاً لمتغير الجنس والتخصص (علي، 2017، صفحة 87)

وبناء على ما سبق، وفي ظل غياب دراسات تناولت العجز المتعلم في ارتباطه بمهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة - في حدود علم الباحثة -، وفي ظل تضارب نتائج الدراسات السابقة التي تناولت مستوى العجز المتعلم لدى الطلبة والفروق بينهم حسب متغير الجنس، فإن الباحثة تسعى في هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

\* ما مستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة؟

\* هل هناك فروق معنوية في الأبعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) لدى طلبة الجامعة.

\* هل هناك فروق معنوية في متوسط درجات العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس، التخصص والمستوى الدراسي؟

\* ما مستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة؟

\* هل هناك فروق معنوية في الأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة.

\* هل هناك فروق معنوية في متوسط درجات مهارات تمكين الذات لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس، التخصص والمستوى الدراسي؟

\* هل هناك علاقة ارتباطية بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لدى طلاب الجامعة؟

### 2.1. الفرضيات:

\* مستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة متوسط.

\* هناك فروق معنوية في الأبعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) لدى طلبة الجامعة.

\* هناك فروق معنوية في متوسط درجات العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

\* هناك فروق معنوية في متوسط درجات العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة بالنظر الى التخصص والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما.

\* مستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة متوسط.

\* هناك فروق معنوية في الأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة.

\* هناك فروق معنوية في متوسط درجات مهارات تمكين الذات لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

\* هناك فروق معنوية في متوسط درجات مهارات تمكين الذات لدى طلاب الجامعة بالنظر الى التخصص والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما.

\* هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لدى طلاب الجامعة.

### 3.1. الأهداف:

تسعى الدراسة الحالية إلى الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى العجز المتعلم ومهارات تمكين الذات لدى عينة الدراسة.

- الكشف عن العلاقة بين العجز المتعلم ومهارات تمكين الذات لدى الطلبة.

- تحديد الفروق بين درجات العجز المتعلم ومهارات تمكين الذات تبعاً لمتغير: الجنس، التخصص الدراسي والمستوى الدراسي.

- تحديد الفروق في الأبعاد الكامنة في مقياس العجز المتعلم والأبعاد الكامنة في مقياس مهارات تمكين الذات.

#### 4.1. الأهمية:

تتوقع الباحثة أن تكون للدراسة الحالية أهمية بالغة مرتبطة بشقيها العلمي والعملي.

**أولاً. الأهمية العلمية:** تتضح أهمية هذه الدراسة من حداثة المتغيرات التي يتم التطرق إليها في مجال التعلم وهما: التمكين الذاتي والعجز المتعلم وحاجتهما إلى المزيد من البحث والتقصي واهتمام الكثير من الباحثين في دراسة هذا الموضوع إضافة لما ستضيفه هذه الدراسة من إثراء معرفي للدراسات الأخرى المتصلة بالموضوع.

**ثانياً. الأهمية العملية:** على المستوى العملي، فمن المتوقع أن تلفت هذه الدراسة نظر المرشدين والمتخصصين في مجال علم النفس إلى ضرورة استخدامها لمساعدتهم على كيفية التغلب على ظاهرة العجز المتعلم وتزويدهم بمعلومات موثقة مستمدة من الدراسة الميدانية، كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في بناء برامج إرشادية لفائدة طلبة الجامعة، تساهم في تنمية مهارات تمكين الذات من جهة، وفي الحد من العجز المتعلم المحتمل لديهم.

#### 5.1. المفاهيم الإجرائية:

- **مهارات تمكين الذات:** يعرف تمكين الذات على أنه نشاط ذاتي يجعل الأفراد يتصرفون بمسؤولية وبطريقة هادفة تمكنهم من التعامل مع متغيرات الحياة بطريقة مسالمة. ويقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس مهارات تمكين الذات.

- **العجز المتعلم:** يعرفه سليجمان (Seligman,1975) بأنه «الخبرة المتمثلة بعد إمكانية السيطرة على النتائج مما ينتج عند الأشخاص تطورا معمما في توقعاتهم وعدم الرغبة في المحاولة» ويقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس العجز المتعلم.

#### 6.1. حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في :

**الحدود الموضوعية:** في كل من متغيري العجز المتعلم ومهارات تمكين الذات.

**الحدود المكانية:** أجريت الدراسة بجامعة عبد الحميد بن باديس (شعبة علوم التربية، شعبة العلوم التجارية، شعبة الأدب العربي) .

**الحدود الزمانية:** امتد المشروع من 2021 الى 2024 تخللته فترة التكوين في الدكتوراه، والبحث في الإطار النظري والدراسات السابقة، وكانت الدراسة الميدانية (الأولية والأساسية في الموسم الجامعي 2023 - 2024).

# الفصل الثاني

## العجز المتعلم

-تمهيد

1. مفهوم العجز المتعلم

2. مكونات العجز المتعلم

3. أنواع العجز المتعلم

4. مؤثرات العجز المتعلم

5. خصائص ذوي العجز المتعلم

6. استراتيجيات التدريس للطلاب ذوي العجز المتعلم

-الخلاصة

## التمهيد:

في كثير من الأحيان يشعر الطلبة بأنهم لا يسيطرون على القوى التي تؤثر في مصيرهم، وبمجرد أن تسيطر عليهم هذه المشاعر يأسرهم اليأس ويغرقهم الملل، مما يفقدهم الثقة في قدراتهم ويشعرهم بأنهم عاجزون عن حل أي مشكلة تواجههم، وتستمر معهم هذه المشاعر مستقبلاً، ما يدفع بهم إلى التفكير بطرق سلبية اتجاه قدراتهم فينخفض مستوى تقديرهم لذواتهم، وتتولد لديهم قناعة بأنهم مهمما حاولوا مواجهة الصعوبات التي يتعرضون لها فإنها لن تتغير، ومثل هذه التراكمات المعرفية تحدث حالة إدراكية انفعالية ألا وهي "حالة العجز المتعلم" حسب نظرية سليجمان.

## 1. مفهوم العجز المتعلم :

يعرف "سامر جميل رضوان" (2002) العجز بأنه عبارة عن «فقدان استقلالية الأنا، يتوافق مع الشعور بالحاجة نتيجة لفقدان الإشباع، ويسعى إلى تعويض هذه الحاجة من خلال موضوع خارج الذات». (رضوان، 2002، صفحة 23)، كما تصف موسوعة علم النفس الصحة «العجز المتعلم بأنه فقدان القدرة والحيلة والنشاط والدافعية لدى الفرد، مما يؤدي به إلى الشعور بالاستسلام». (حمودة و كحول، 2020، صفحة 13)

كما يعرفه سليجمان (Seligman, 1975) بأنه «الخبرة المتمثلة بعد إمكانية السيطرة على النتائج مما ينتج عند الأشخاص تطورا معمما في توقعاتهم وعدم الرغبة في المحاولة» (Martin, 1975, p. 45) ، وأشار إليه كل من دويك وريبوكسي (Dweck and Reboxy, 1973) بأنه «الاستسلام في وجه الفشل، ناجم عن إدراك الأفراد لموقع القوى المسؤولة عن النجاح والفشل» (Reppucci, 1973, p. 112)، في حين يرى سيد احمد عثمان (1994،66) أن العجز المتعلم «حالة متعلمة تكتسب مع المشكلات التي لا تحل، ولا يرى من يواجهها سبيلا إلى حلها، أو لا يتوقع منها مخرجا». (عثمان، 1994، صفحة 66)، بينما يعرفه زهران (1987،212) بأنه حالة من انعدام والشعور بالعجز. (زهران و حامد عبد السلام، 1987، صفحة 212)

فالعجز المتعلم حسب أليس آن (Alice, 2024) شعور ينتج من خلال التعرض لصدمة مؤلمة تؤدي إلى عائق في التعلم لكيفية تجنب تلك الصدمة وأن الموقف الصعب لا مفر منه. (Crandall & Gladys, 2024, p. 25) ، وهو حسب مصطفى الحجازي (2005،129) نوع من أنواع الهدر الفكري لدى الفرد الذي مفاده فقدان السيطرة أمام ضغوط الحياة بسبب تكرار تجارب الفشل. (الحجازي، 2005، صفحة 129) .

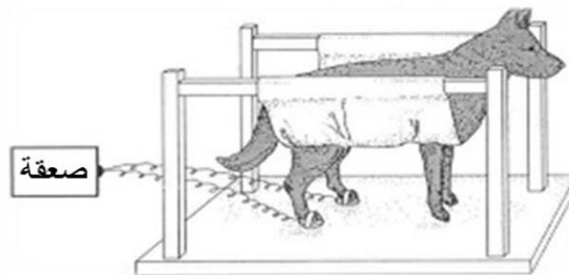
وفي ضوء التعريفات السابقة، تعرف الباحثة العجز المتعلم بأنه: حالة نفسية وادراكية تلازم الفرد، يشعر من خلالها بالعجز نتيجة لسيطرة الأفكار السلبية المرتبطة بتجارب سابقة، فيتشكل لديه معتقد راسخ بأن جهوده لن تؤدي الى نتائج إيجابية ولن تغير الوضع القائم.

### 2.1. نظرية العجز المتعلم:

قام العالم الأمريكي " مارتن سيلجمان " بالتوصل الى نظرية " العجز المتعلم " في عام 1967 وتعد هذه النظرية من النظريات المهمة في علم النفس الاجتماعي، حيث سلطت الضوء على ظاهرة نفسية تشكل خطورة كبيرة على الفرد، وهي اكتساب العجز عن طريق التعلم، حيث ترسخ النظرية في تطبيقها على عدة مفاهيم على حد سواء وهي: العجز واليأس ومن ثم الاستسلام وعدم القدرة على مواجهة الأمور أو الظروف وعدم القدرة على محاولة تغييرها على النحو الإيجابي (Peterson, Steven F Maier, & Martin E P S, 1993, p. 70)

#### • طريقة تطبيق نظرية العجز المتعلم:

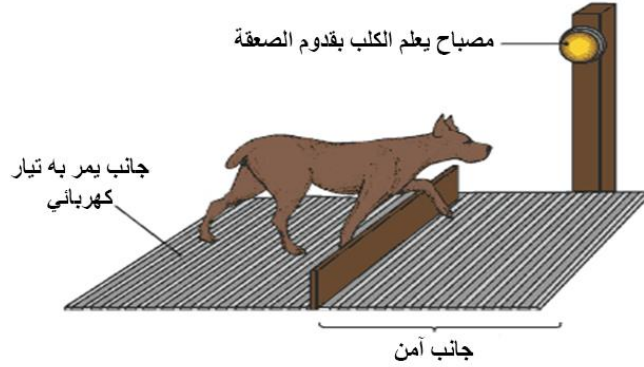
➤ نموذج لتطبيق نظرية العجز المتعلم على الحيوان: قام مارتن سيلجمان بتطبيق نظريته على الكلاب، معتمدا على تجارب العالم الروسي بافلوف الذي وجد أن الكلب يسيل لعابه عند سماع الجرس لارتباط صوت الجرس بتقديم الطعام، فأحضر مجموعة من الكلاب وربطها كي لا تهرب، وكانت هذه التجربة قصد اخافة الكلب عن طريق رن الجرس المرتبط بصدمة كهربائية عدة مرات، ووضع أمامهم مصباحا كلما استنار صعقهم تيار كهربائي مؤلم، وذلك قصد تعليمهم الهرب كلما استنار أمامهم المصباح.



الشكل رقم (01): نموذج لتطبيق نظرية العجز المتعلم على الحيوان (wikipedia.org, 2018)

في المرحلة الموالية تم فك قيد الكلب ورن الجرس فقط، توقع سيلجمان أن الكلب سيحاول الهروب بمجرد سماع صوت الجرس، لأن الجرس مرتبط بصدمة كهربائية، لكن الكلب جلس بخضوع واستسلام.

ظل ساكنا ليتعرض للصدمات دون أن يحاول الفرار منها، رغم أنه كان بلا قيود، فلم يهاجم أو يتحرك أو يبدي أي ردة فعل.



الشكل رقم (02): نموذج لتطبيق نظرية العجز المتعلم على الحيوان (wikipedia.org, 2018)

الكلاب التي قام بربطها بداية مسلطا عليها الصعقة الكهربائية تعلمت أنه مهما حاولت الهرب والافلات من الصعقة فإنه لا فائدة تترجى من المحاولات بسبب الرباط وحتى بعد إزالة الرباط لم تحاول أبدا الكلاب الهرب رغم أن الحل موجود أمامها، أي أن الكلاب تعلمت العجز و طورت اعتقادا راسخا بأنها غير قادرة على السيطرة على مواقفها وهذا السلوك السلبي تم ترسيخه باعتباره عجزا متعلما. (QOURRICHI & Khalid OUAZIZI, 2024, p. 133)

أظهر سيلجمان من خلال دراساته على الحيوانات كيف تؤدي تجارب الفشل المتكررة الى استسلام الكائنات، حتى عندما تتاح لها فرض جديدة للتغيير، وقام بتفسير ما حدث على أن الكلب بدلا من أن يتعلم الفرار من الخطر، تعلم الاستسلام اليه. (شاهين، 2016، صفحة 52)

### ➤ نموذج لتطبيق نظرية العجز المتعلم على الإنسان:

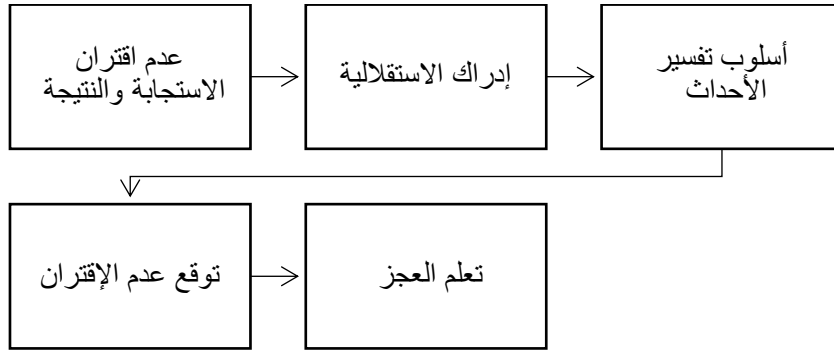
بعد أعوام قرر سيلجمان تكرار التجربة وهذه المرة على البشر وبالتأكيد ليس عن طريق الصعقات الكهربائية بل بالضجيج. قام بإحضار مجموعة من المتطوعين وأخبرهم أنه سيقوم بتعريضهم لضجيج مزعج وأمرهم بالتخلص من هذا الضجيج عن طريق الضغط على مجموعة من الأزرار، فإذا تمكنوا من ذلك سيتوقف الضجيج.

وقام بتقسيمهم الى مجموعتين، احدهما كان يعرض أفرادها لضجيج مستمر مهما ضغطوا على الأزرار، أما المجموعة الأخرى يتوقف تماما إذا تمكنوا من الضغط على الزر بشكل صحيح.

لاحظ سيليجمان أن المجموعة التي تعرضت لضجيج مستمر أصيب أفرادها باليأس توقف معظم أفرادها على ضغط الأزرار رغم انزعاجهم الشديد من الأصوات، وأبدوا استسلاما تاما منتظرين توقف الضجيج، في حين استمرت المجموعة الأخرى في الضغط على الأزرار كلما أتى الضجيج؛ وفي الأخير قام بتدوين ملاحظاته التي تلخصت فيما يلي:

- ✓ أي فرد يقوم بنشاط ما، ينتظر نتيجة أو رد فعل لنشاطه "مادي كان أو معنوي"، وكلما تأخر رد الفعل كلما أصيب هذا الفرد بالفشل وعدم الرغبة بنفس النشاط.
- ✓ ان الفشل الذي يصيب الفرد يكون سببه القصور المعرفي، حيث أنه لم يعد يعرف ما هو المطلوب منه لكي يصل الى ما يريد، فيحاول اقناع نفسه أنه لا جدوى من المحاولة.
- ✓ عندما يصل الفرد لمرحلة أنه لا جدوى من المحاولة مرة أخرى ينتابه الشعور باليأس.

(Cho & H, 2021, p. 25)

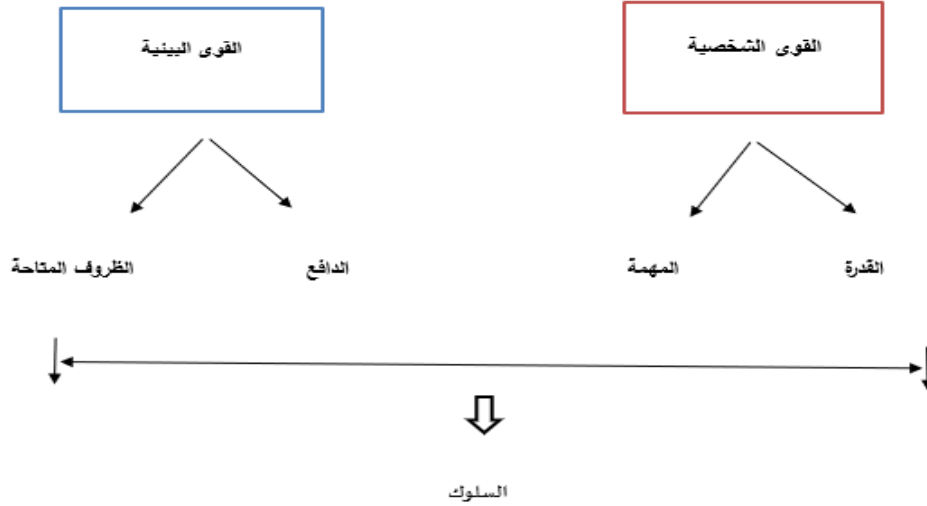


الشكل رقم(03) : يوضح تفسير سيليجمان وزملاءه لحدوث سلوك العجز (عاشور، 2014)

### ➤ نموذج هيدر Heider:

يرى هيدر أن التحكم في النتائج يعتمد على التفاعل بين القوى البيئية والقوى الشخصية، كما أن أسباب النجاح والفشل هي القدرة، مثلا يعد الحظ في بعض الأحيان عاملا في نجاح الفرد أو فشله، وبالتالي يدل على أن إدراك التحكم في النتائج دال لعوامل القدرة والجهد والحظ. وأشار هيدر الى أن القوى الشخصية تكمن في القدرة والذكاء، أما القوى البيئية تكمن في المهمة والظروف، فإذا كانت كلا القوتين ضعيفة فالسلوك الذي ينجم عنها هو سلوك العجز. (عاشور، 2014، صفحة 50)

والشكل التالي يوضح هذا التفسير:



الشكل رقم (04): يوضح تفسير هيدر لحدوث السلوك (عاشور، 2014)

## 2. تشكل العجز المتعلم:

يتشكل العجز المتعلم من خلال ثلاث خطوات :

- أ- الظروف البيئية السيئة التي يتعرض لها الكائن الحي.
- ب- تحويل هذه الظروف إلى توقعات.
- ت- ظهور سلوكيات تدل على العجز المتعلم عن طريق هذه التوقعات.

بشكل عام يتكون من ثلاث مكونات أساسية هي:

- **الاقتران:** حيث يعرف الاقتران في ضوء التحكم، فالحدث يمكن التحكم فيه عندما تؤثر استجابات الفرد الإرادية على نتائج الحدث (اقتران بين الاستجابة والنتيجة) ولا يمكن التحكم فيه عندما لا تؤثر استجابات الفرد الإرادية على مترتبات الحدث. (الخاطر، 2012، صفحة 65)
- **المعرفة:** حيث تشير إلى الطريقة التي يدرك ويفسر ويتوقع بها الشخص هذا الاقتران، وهي ما يكتسبه الفرد من خبرات ومهارات تقوم على أساسا على التعلم والتجربة.

وبالتالي تتكون عملية التمثيل المعرفي للعجز المتعلم من ثلاث خطوات هي:

- ✓ إدراك الشخص العلاقة بين الاستجابة والنتيجة.
- ✓ تفسير الشخص هذا الإدراك، فالفشل قد يعزوه الشخص للحظ أو القدرة.

- ✓ يستخدم الشخص إدراكه وتفسيره لتوقع العلاقة في المستقبل، فإذا اعتقد الشخص أن قدرته هي السبب في فشله فسوف يتكون لديه توقع بأنه سيفشل ثانية إذا وجد في نفس الموقف. (الخاطر، 2012، صفحة 66)
- **السلوك:** حيث يشير إلى الأثار الممكنة ملاحظتها نتيجة إدراك الاقتران أو عدم إدراك الاقتران بين النتيجة والاستجابة كالسلوك السلبي في الموقف، وتعلم الانسحاب والكسل. (محمود، 2005، صفحة 119)

### 3. أنواع العجز المتعلم:

يقسم سليجمان (seligman, 1975) العجز المتعلم إلى أربعة أنواع أساسية :

1.3. **عجز دافعي** Déficits motivational : انخفاض دافعية الكائن في محاولة التحكم في الأحداث، بمعنى يتمثل في إيقاف التعلم من خلال خفض استجابة الفرد الإرادية، وعدم وجود بواعت لمحاولة إيجاد استجابة مواجهة جديدة.

2.3. **عجز معرفي** Cognitive Deficits : ضعف قدرة الكائن الحي على التعلم من خبراته السابقة والاستفادة من ميراث الموقف التي تساعد على الهروب، أي ضعف قدرة الانسان على التعلم بأنه قادر من خلال تصرفاته وسلوكياته على التحكم في العواقب مهما كان نوعها.

3.3. **عجز انفعالي** Emotional Deficits : ظهور انفعالات سلبية مثل القلق والغضب والاكتئاب، بمعنى أنه إذا كان في موقف مؤلم لا يمكنه تجنبه، كما لا يمكن أن يكون لسلوكه أي أثر في تغييره أو إزالته الأمر الذي يؤدي إلى الاعتقاد في عجزه .

4.3. **عجز سلوكي** Behavior Déficits : يعبر العجز المتعلم سلوكيا عن نقص مرات المحاولة نتيجة اعتقاد الفرد أن المكافآت لا ترتبط بسلوكياته واستجاباته. (الجواد، 2023، صفحة 103)

### 4. مؤثرات العجز المتعلم:

بعد اكتشاف مارتن سليجمان للظاهرة، صاغ بمساعدة زملائه نظرية العجز المتعلم والتي فسر فيها آلية حدوثها وذلك بتفصيل ثلاث مؤثرات أساسية تمثلت في:

**1.4. التأثيرات التحفيزية:** أي كائن يقوم بمحاولة ما أيا كان هدفها، فهو يكون مدفوعا من توقعاته المنتظرة بالحصول على النتيجة المرجوة، بمعنى أن الكلاب في تجربة مارتن سليجمان لما صعقت بالكهرباء وهي مربوطة فقد كانت تقوم بمحاولات للتخلص من الكهرباء، والبشر الذين كانوا يضغطون الأزرار لأجل التخلص من الضجيج أي أن الذي يحفزهم على العمل وتكرار المحاولة هو توقع الحصول على النتيجة المنتظرة، وبالتالي فعدم حصولهم على نتائجهم المرجوة يضعف الحافز لديهم للاستمرار في المحاولة مرة أخرى. (W & Rachel Stecker, 2004, p. 72)

**2.4. التأثيرات المعرفية:** بسبب المحاولات الفاشلة لوضعية غير متحكم فيها، كالصعقات الكهربائية فإن الكائن يتعلم أن هناك انفصالا بين محاولاته وتوقف الضرر، أي أن عجزا معرفيا يحدث للكائن، فالكلاب والبشر بالتجربة لا يعرفون ما هو الإجراء الذي يجب القيام به للحصول على النتيجة، هذا العجز يبقى ملازما للكائن، فحتى عندما وضعت الكلاب في صندوق يمكنهم الهرب من الصعقات عن طريق خطوة واحدة فضلوا الانبطاح وانتظار زوال الصعقة، أي صار لديهم ما يشبه القصور المعرفي وكل هذا يلخص لنا أن الكائن يتعلم بسرعة فائقة العجز ويصعب تغيير هذا التعلم. (Abdriakhimov, 2023, p. 80)

**3.4. التأثيرات العاطفية:** عند وضع كائن ما في حالة مشابهة بتسليط محفز مؤلم أو مزعج غير قادر على التحكم به فإن هذا الكائن سيختبر بالتأكيد عواطف سلبية من غضب وخوف وقلق، وستطور حالته العاطفية إلى الوضوح التام والاستسلام للأمر الواقع فيصير متقبلا بوضعه الحالي كما حصل مع الكلاب التي انبطحت منتظرة الصعقة لتتألم وهي مستكينة صابرة. (الخاطر، 2012، صفحة 70)

## 5. خصائص ذوي العجز المتعلم:

يتصف الطالب الذي يعاني من العجز المتعلم بعدة خصائص، يمكن اختصارها فيما يلي:

- 1.5. **خصائص شخصية:** والتي تتمثل في تدني تقدير الذات، انخفاض الثقة فيها، واللوم الزائد لها بعد كل فشل في الأداء نتيجة توقع الفشل.
- 2.5. **خصائص معرفية:** والتي تتمثل في الاعتقاد في استراتيجيات الحظ والصدفة، وأن النجاح نتيجة عوامل خارجية، وتعميم الفشل من موقف إلى المواقف اللاحقة.
- 3.5. **خصائص اجتماعية وانفعالية:** والتي تتمثل في ردود الأفعال الانفعالية المرتبطة بالنجاح والفشل، ويظهر السلبية والاعتمادية، بحيث يشعر الطالب بالذنب في حالة اعتقاده أن فشله ناتج عن أسباب داخلية كالجهد.

4.5. **خصائص أكاديمية:** والتي تتمثل في الانسحاب السريع من المواقف الصعبة، وضعف الدافعية للإنجاز، وفقدان الطموح، والفشل والرغبة في الحفاظ على الشكل الإيجابي وعدم المبادرة في المواقف الصعبة والمختلفة. (Niknam, 2023, p. 74)

- **الخلاصة:** يرى الطالب بعد سلسلة من الخبرات أن استجاباته لا تغير شيء من النتيجة وتصل به القناعة بأنه لا يملك الكفاية الذاتية لتحقيق أهدافه بسبب الخبرات الماضية التي يتكرر فيها الفشل حتى يصل به الأمر إلى الشعور بالعجز وهذا الشعور يجعله يبالغ في تقييمه للأحداث والمواقف التي يمر بها مما يجعله يفشل بشكل مستمر، ويتوقف عن بذل الجهد للتعلم ويقتنع بأن ليس باستطاعته فعل أي شيء يقضي إلى نجاحه، مما يؤدي في النهاية إلى تدني أدائه التعليمي ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة سوف يستمران معه في المستقبل مما تتولد لديه حالة من العجز المتعلم، حيث يعد بمختلف أنواعه خبرة سلبية مؤلمة لها مردودها السلبي على الطلاب، سواء كان ذلك على المستوى النفسي أو الأكاديمي أو الاجتماعي وغيره من المستويات.

قد يكون العجز المتعلم سببا لحدوث الكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية، التي من الممكن أن ينجم عنها عدة مظاهر نفسية كالاكتئاب والقلق والشعور بالفشل والاستسلام مما يتفاقم بسبب هذا العجز.

وعليه فإن العجز المتعلم يغد مشكلة كبيرة لدى الطلاب، حيث تؤثر على سلوكياتهم في التعامل مع المشكلة وبالأخص على صحتهم النفسية مما يستدعي على الباحثين اتخاذ التدابير اللازمة لجعل الطلاب يتغلبون عليه.

## الفصل الثالث: مهارات تمكين الذات

### تمهيد

1. مفهوم وتعريف مهارات تمكين الذات

2. نظريات تمكين الذات

3. مهارات تمكين الذات

1.3. مهارة الصمود النفسي

2.3. مهارة التواصل

3.3. مهارة ادارة الذات

4. استراتيجيات التمكين الذاتي

5. التمكين الذاتي وعلاقته بالنمو الشخصي

\* الخلاصة

## التمهيد :

هناك صعوبات كثيرة ومشكلات يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، تجعله يميل إلى الإلتقان وبذل المزيد من الجهد، وتحمل مسؤولية ما يكلف به من مهام، وذلك عن طريق شعوره بوجود أشخاص يمكن الاعتماد عليهم -معنويا أو ماديا- يقدمون له الدعم النفسي والتحلي بالصبر والتمهل في الحكم على الأمور المتعلقة بحياته، مما يتوجب عليه ممارسة المهارات الحياتية التي تساعد على التعامل مع المواقف المختلفة ومواجهة التحديات التي يمكن أن تصادفه في حياته اليومية، وتتضمن المهارات الحياتية مجموعة من المهارات منها: مهارة تمكين الذات.

## 1. مفهوم وتعريف تمكين الذات:

التمكين الذاتي هو القدرة على تقييم الذات وتطوير مهارات الرعاية الذاتية واستكشاف الخيارات البديلة من خلال التعلم والتبادل لتطوير الذات. (Niyomdecha & Sumate Noklang, 2024, p. 05) ، ويمكن جوهر التمكين الذاتي في فكرة أن " القوة لا يمكن أن تمنح، ولكن يمكن خلقها ودعمها " (Miranda, L, & F, 2019, p. 237)

ويعرف تمكين الذات على أنه نشاط ذاتي يجعل الأفراد يتصرفون بمسؤولية وبطريقة هادفة تمكنهم من التعامل مع متغيرات الحياة بطريقة مسالمة. (Lloyd, P, Waite, & Southen, G, 2009, p. 87) ، كما يشير تمكين الذات إلى إدراك الفرد للكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة التحديات، وامتلاك القدرة ليكون عضوا فعالا في حياته وفي بيئته الاجتماعية. (Perry & A, 2013, p. 90)

وحسب الرابطة الأمريكية لعلم النفس (APA,2007) إلى أن تمكين الذات يتضمن تعزيز المهارات والمعارف والثقة بالنفس، ليتحكم الفرد في حياته بطريقة صحيحة ويستطيع من خلاله تحقيق الأهداف المرجوة؛ فالتمكين الذاتي هو شعور داخلي يتطلب توافر الثقة بالنفس وتقدير للذات، إلى جانب امتلاك القناعة بما يمتلك من قدرات معرفية تساعد في اتخاذ القرار والتحكم في مسؤولياته. (Edward & E, 2007, p. 99)

## ● المفاهيم المرتبطة بمفهوم تمكين الذات:

- التمكين النفسي: يعرف Menon (2011) التمكين النفسي على أنه حالة من الحالات المعرفية تتميز بالتحكم المدرك والكفاءة في مواجهة الصعاب. (MENON, S, & T, 2011, p. 186)
- الكفاءة الذاتية: يشير باندورا (Bandura,1999) إلى أن الكفاءة الذاتية من المتغيرات النفسية الهامة التي تؤثر على سلوكيات الفرد وإيمانه بقدراته وإمكانياته على تحقيق أهدافه الشخصية

والتحكم في الظروف المحيطة به مما يساعده على تطوير ذاته وإدائه. (Bandura, 1999, p. 120) ، أما جولي (Julie, 2023) فعرفها على أنها مؤشر لمدى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله الشخصية وأعماله، وقدرته على اتخاذ القرارات ووضع أهداف مستقبلية بصورة فعالة. (Waddington, 2023, p. 105)

## 2. نظريات التمكين الذاتي: تتعدد النظريات المفسرة لتمكين الذات نذكر ما يلي:

1.2. **النظرية الاجتماعية:** هدفت هذه النظرية الى تمكين الأمهات والأسر والذين من المتوقع حصولهم على وظائف مؤثرة اجتماعيا، بحيث يكون هؤلاء الأفراد أكثر حساسية لاحتياجات الناس النفسية ومتطلباتهم الاجتماعية. (S, MENON, و T, 2011، صفحة 153)

2.2. **النظرية المعرفية:** أكدت نظرية سبرايتز (Spreitzer, 1995) أن تمكين الذات هو بنية دافعية ذات مكونات معرفية هي: المعنى، الاقتدار، الاستقلالية الذاتية، والتأثير. وأن هذه المكونات تعمل على تنشيط توجه الفرد نحو عمله. (Spreitzer, G, & M, 1995, p. 601)

3.2. **النظرية الإنسانية:** يرى ابراهام ما سلو (Abraham, 1970) أن هناك حاجات أساسية يسعى الانسان لإشباعها وأن تلك الحاجات ليست على درجة واحدة، كما إن عجز الإنسان عن اشباع تلك الحاجات يتسبب في كثير من حالات الإحباط والتوتر والألام النفسية. كما وضع ما سلو هر ما لهذه الحاجات مكون من خمسة مستويات: الحاجات الفسيولوجية، الحاجة الى الأمن، الحاجة الاجتماعية، الحاجة الى التقدير، والحاجة الى تحقيق الذات. (Putri & Arbaiyah Yusuf, 2024, p. 98)

4.2. **النظرية النفسية:** يتضمن التمكين الذاتي في هذه النظرية قوتين; القوة الداخلية والتي تتمثل في العامل النفسي الداخلي والذي هو عبارة عن حاسة الضبط، والكفاءة، والمسؤولية والمشاركة. أما القوة الخارجية والتي تتضمن العامل الاجتماعي الموقفي ويشمل: التحكم في مصادر القوة الشخصية، والمهارات التنظيمية ولها عنصران أساسيان: العنصر الأول أنها تصف سلوكا، والعنصر الثاني أنها تتنبأ بالسلوكيات المستقبلية. (Borghi & Chiara Fini, 2019, p. 203)

## 3. مهارات تمكين الذات:

مهارات تمكين الذات هي مجموعة من المهارات التي تهدف الى تعزيز الثقة بالنفس، وزيادة القدرة على اتخاذ القرارات، وتحسين الأداء الشخصي والمهني. تعتبر هذه المهارات ضرورية لتحقيق أهداف الفرد والتغلب على التحديات، ومن أهم هذه المهارات نذكر:

### 1.3. مهارة الصمود النفسي.

يعتبر مفهوم الصمود مفهوم واعد يعني القدرة على استعانة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب وإعطاء معنى للحياة؛ وتعرفه الرابطة الأمريكية لعلم النفس (A.P.A 2014) بأنه عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة والمأساة والتهديدات، أو حتى مصادر الضغوط الأسرية أو حتى المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية وضغوط العمل. (Association, 2014, p. 104)، ويعرفه كل من كونر وديفدنسن " (connor & Davidson,2003) " بأنه قدرة الفرد على التكيف الإيجابي في مواجهة الضغوط النفسية، كما يتمثل في قدرة الفرد على استعادة توازنه بعد التعرض على للمحن والصدمات المضطربة التي تواجهه. (connor & al, 2003, p. 125)، ويعرفه (سميث وآخرون، 2008) أنه قدرة شخص ما للرجوع والارتداد. (Smith, 2008, p. 145)

**1.1.3. نظريات تناولت الصمود النفسي:** لقد تناولت نظريات علم النفس والأدب السيكلولوجي متغيرات منها الصمود النفسي الذي يعد مصدرا من مصادر الصحة النفسية وتنمية الشخصية الإنسانية والتوافق النفسي والاجتماعي مع التغيرات البيئية الاجتماعية والأسرية ومن هذه النظريات ما يأتي :

\* **نظرية ريتشاردسون** (Richardson,2002,p307): لقد وضع (ريتشاردسون) صياغة لمفاهيم الصمود النفسي الذي عده بأنه القوة التي توجد في الفرد، واقترح ما أسماه ما وراء نظرية الصمود والمرونة الارتدادية من أوائل النظريات التي فسرت عملية الصمود النفسي، والتي تطورت على مدار ثلاث موجات من أبحاث الصمود. (Richardson, 2002, p. 307)

أ. **الموجة الأولى:** تهتم بالتعرف على تحديد خصائص الأفراد الذين يواجهون الاضطرابات بفاعلية وهي تركز على العوامل والخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصمود.

ب. **الموجة الثانية:** وهي التي تهتم بفحص العمليات التي تسمح بتفسير كيف تعمل هذه العوامل سواء كانت داخلية أو خارجية أو كانت سلبية أو إيجابية، بما يؤدي إلى استعادة التوازن وتحقيق التوافق أو العكس بمعنى فقدان.

ت. **الموجة الثالثة:** هي التي تركز على توظيف نواتج الموجتين السابقتين في تنمية الصمود وتنطلق من أن كل فرد لديه قوى يمكن تقويتها للبناء والتشييد العقلي والتأكيد على الصمود النفسي ومقاومة الاكتئاب. (محمد و سيد فرج الله، 2020، صفحة 186)

\* **نظرية روتر** (Reutter,2006) : تعتمد على تقديم مقاربة بين الصمود كعملية أو آلية و بين كونه متغير أو عامل لأن أي من هذه المتغيرات قد تشكل عامل خطر في الظروف و عامل ضعف في ظروف أخرى و قد تحدث صاحب النظرية عن مفهوم الآليات و التي تحمي الأفراد من الاضطرابات النفسية التي

تصاحب حب حدوث الشدائد و المحن. كما يذكر روتر (Reutter) تعمل في الوقت المناسب لتحقيق الخطر والخبرات الصادمة، هذه العوامل تتمثل في قوة الشخصية والتماسك الأسري والدعم الاجتماعي وتتضمن في محتواها الاستقلالية والكفاءة الذاتية والثقة. (Rutter & Ann N Y , 2006, p. 201)

\***نظرية التنمية الذاتية** (لساكفيتين و اخرون، 1988) : والمعروفة أيضا بالنظرية البنائية، تتعامل مع كيفية تكيف الأفراد مع الصدمات النفسية وكيف يمكنهم تحقيق مستويات أعلى من الرضا النفسي من خلال استراتيجيات التكيف الفعالة. تم تطوير هذه النظرية من قبل الباحثين ساكفيتين وآخرين في عام 1998، وتركز على الطريقة التي يمكن بها الأفراد استخدام تجاربهم السابقة بما في ذلك الصدمات لبناء شخصية أكثر مرونة. وقد أشار إلى أن هناك خمس مناطق ذاتية لا تتأثر بالأحداث المؤلمة:

أ. **المنطقة الأولى:** وهي الطريقة المعتادة لفهم الذات بما في ذلك الروحانيات.

ب. **المنطقة الثانية:** القدرات الذاتية والتعرف على أنها قدرة التسامح والدمج والحفاظ على الاتصال الداخلي مع الذات.

ت. **المنطقة الثالثة:** وهي التي تتأثر بالموارد اللازمة لتلبية الاحتياجات النفسية بطرق ناجحة مثل القدرة على مراقبة الذات.

ث. **المنطقة الرابعة:** وهي التي تتأثر بمفهوم الحاجات النفسية المركزية والتي تتضح في المخططات المعرفية.

ج. **المنطقة الخامسة:** وهي نظام الإدراك الحسي والذاكرة يشمل كلا من التكيفات البيولوجيا والخبرات الحسية. (الفتاح و شيري مسعد حليم، 2014، صفحة 101)

\* **مكونات الصمود النفسي:** حددت الجمعية الأمريكية خصائص الصمود النفسي كالتالي: مهارات المواجهة الإيجابية وحل المشكلات، والمثابرة، والوعي بالذات، وتقدير الذات، والتفاوض، والشعور بالأمل، والمساندة الاجتماعية من العائلة والأصدقاء، والمهارات الاجتماعية. (Troy, 2023, p. 150)

كما أشارت (إيمان مصطفى، 2015، 27) أن مكونات الصمود النفسي تشمل على (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاوض، العلاقات الاجتماعية، الإيمان). (سيرميني، 2015، صفحة 27)

كما أوضح (محمد سعد حامد، 2009، 373) أن مكونات الصمود النفسي هي كفاءة الذات والمساندة الاجتماعية، والانفعالات الإيجابية، والتفاؤل والأمل، التعاطف والإيثار، القدرة الإبداعية، الفكاهاة وروح الدعاية. (عثمان، 2009، صفحة 373)

رابعاً/ السمات التي يتمتع بها الأفراد ذوو الصمود النفسي:

أشار (Jew et al, 1999,p77) إلى أن الأفراد الذين يمتازون بالصمود النفسي يواجهون الضغوط بصورة جيدة، لأنهم يمتلكون مهارات وقدرات خاصة في مواجهة الأحداث الضاغطة، وتتخلص تلك المهارات في اثنتي عشرة مهارة وقدرة وهي (الاستجابة السريعة للخطر، النض المبكر، التسامي فوق الإحباطات، البحث عن المعلومات، تكوين علاقات دائمة، التوقع الإيجابي، المخاطرة، والإيمان بكون الشخص محبوباً، إعادة البناء المعرفي للأحداث الأليمة، الإيثار). (Jew, c, L, & Green, 1999, p. 145)

كما حدد (Van Gelan et al ,2006,P233) عدداً من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوو الصمود النفسي المرتفع وهي: إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، وامتلاك مهارات تواصلية معرفية جيدة والإيمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد من الفرد قوة. (Van, G, & Depuijet, 2006, p. 233)

### 2.1.3. أنماط الصمود النفسي:

أحد المكونات الهامة في الصمود هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر لدى الفرد، ويتم احتساب صمود الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية ووجود عوامل الخطر، وقد استخلص بولك (1997) أربعة أنماط للصمود هي :

أ. **النمط التنظيمي** (Dispositional pattern) : وهذا ينتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن يتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات.

ب. **النمط الارتباطي** (Relational pattern) : وهو يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقته بالآخرين، هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تتراوح من علاقات وثيقة إلى التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

ت. **النمط الموقفي** (Situational Pattern) : يحدد الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والموقف الضاغط، وهذه يمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات والقدرة على تقييم المواقف والاستجابات.

ث. **النمط الفلسفي (Philosophical Pattern):** يشير إلى نظرة الفرد لنموذج الحياة، وهذه تتضمن الإيمان بأن النمو الذاتي مهم، والإيمان بأن الحياة هادفة، وعلى ذلك فإن الشكل الذي يتخذه الصمود يتنوع طبقاً للتنوع البيئي والثقافي للأفراد. (Polk, 1997, p. 198)

### 2.3. مهارة التواصل:

يعرف التواصل على أنه: عملية إبلاغ أو نقل الأفكار أو المعلومات بين طرفين أو أكثر ضمن بنية اتصالية محددة. (R, Charles, C, & Williame, 1988, p. 280)، وهو عملية آلية وضرورة بيولوجية وخاصة طبيعية ترافق البشرية منذ البداية. (Blănaru, 2023, p. 04)، كما أنه طريقة أو أسلوب لتبادل المعلومات بين الأفراد يمكن إرسالها كما يمكن استيعابها بعدة طرق.

### 1.2.3. مهارة التواصل الجيد والفعال مع الآخرين: هناك عدة طرق لتعلم مهارة التواصل الفعال نذكر منها:

أ. **الممارسة العملية:** تعتبر الممارسة العملية أساسية لتحسين مهارات التواصل. قم بتطبيق ما تعلمته في الواقع، سواء كان ذلك في المناقشات اليومية أو في بيئة العمل.

ب. **التعلم من النماذج الجيدة:** من خلال البحث عن أشخاص يتمتعون بمهارات تواصل جيدة وفعالة، والقيام بملاحظة كيف يتفاعلون ويتحدثون وكيف يستجيبون للآخرين.

ت. **الاستماع النشط:** تعتبر مهارة الاستماع النشط أحد جوانب التواصل الفعال. حاول تحسين قدرتك على الاستماع بانتباه وتركيز والتعاطف مع الشخص الذي تتحدث معه.

ث. **التعلم من التغذية الراجعة:** من خلال القيام بطلب التغذية الراجعة من الآخرين بصدق ورحب. وسؤلهم عن آرائهم حول أسلوبك في التواصل والاستفادة من الملاحظات والمقترحات التي يقدمونها. (المظفر، 2024، صفحة 67)

2.2.3. **مهارة إدارة الذات:** ان مهارة إدارة الذات هي مجموعة من المهارات التي تساعد الفرد على التحكم في سلوكياته وتنظيم نفسه بشكل فعال، يعرفها عبد العالي (2001) على أنها إدارة مجموعة من القدرات، بحيث يصبح المرء متمكناً من تحسين جودة الحياة، وتعرفها منظمة الصحة الكندية على أنها القدرة على صنع القرارات وأفعال وتصرفات يقوم بها الشخص للتعامل مع مشكلاته. (النصر، 2008، صفحة 112)، بينما يعرفها بيك (Bruke, 2010) بأنها معرفة الشخص لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات، من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها. (Burke & C, 2010, p. 135)

### ❖ خصائص مهارة إدارة الذات:

- ✓ رعاية الدافع الذاتي.
- ✓ الفهم الجيد للصعوبات.
- ✓ معرفة كيفية حل المشكلات أو طلب المساعدة.
- ✓ الالتزام برعاية الخطة الشخصية
- ✓ المشاركة الكاملة في عملية صنع القرارات (زمراني، 2023، صفحة 97)
- ❖ **إستراتيجيات التمكين الذاتي:** تتمثل استراتيجيات التمكين الذاتي فيمايلي:
  - أ. **بناء الثقة بالنفس:** حيث أن الخطوة الأساسية في تمكين الذات هي بناء الثقة بالنفس والاحساس بالقدرة على التأثير والتغيير.
  - ب. **المعرفة والتعلم:** من خلال اكتساب المعارف والمهارات عن طريق التثقيف والتعلم المستمر الذي يمكن الفرد من احداث التغيير المنشود.
  - ت. **التحكم الذاتي:** وذلك عن طريق امتلاك القدرة على التحكم بالسلوكيات والاتجاهات الشخصية، حيث تعد هذه الاستراتيجية أحد أبرز مكونات تمكين الذات.
  - ث. **الترابط الاجتماعي:** من خلال إقامة علاقات اجتماعية إيجابية وبناء شبكات داعمة تعزز الشعور بالتمكين والتأثير.
  - ج. **صناعة القرارات:** وذلك عن طريق امتلاك مهارات اتخاذ القرارات المدروسة والفعالة حيث أنها جزء فعال ورئيسي عند الأفراد.
  - ح. **تقدير الذات:** من خلال تطوير مستوى تقدير الذات الإيجابي والواقعي يساهم بشكل كبير في تعزيز الفعالية الذاتية.
  - خ. **تطوير القدرة على اتخاذ القرارات:** وذلك من خلال وضع خطط محددة وتحديد الأهداف والخيارات المتاحة أمام تحقيق هدف معين الى جانب تحسين مهارات حل المشكلات والتفكير المنطقي والتركيز على القرارات الأكثر أهمية وذات الصلة بالهدف المطلوب. (Kurniyawan, 2023, p. 70)
- ❖ **التمكين الذاتي وعلاقته بالنمو الشخصي:**

يشير التمكين الذاتي الى قدرة الفرد على السيطرة على ظروفه والتحكم في حياته، وهذا يعزز الوعي الذاتي والنمو الشخصي والاستقلال، كما يحث على التركيز على الجوانب الإيجابية في الذات والقدرات مما قد يمكن الفرد من تحسين علاقاته الشخصية والتفكير بإيجابية مع الآخرين، الى جانب أنه يرفع من الوعي الذاتي ويعزز القدرة على السيطرة على الحياة واتخاذ القرارات وهذا يسهل عملية النمو الشخصي الذي بدوره يتضمن تحسين الجوانب العقلية والعاطفية والجسدية والاجتماعية للفرد مما يؤدي بالفرد الى زيادة ثقته بنفسه و التركيز على الجوانب الإيجابية وبالتالي تحسين العلاقات الشخصية والتطور الذاتي. وعليه

فإن التمكين الذاتي يعد خطوة حاسمة نحو تحقيق النمو الشخصي مما يسهل أيضا تصميم خطة واضحة للتنمية الذاتية وتحقيق الأهداف الشخصية وهذا أيضا بدوره يدعم النمو والتطور الشخصي.

إن تمكين الذات والتنمية الشخصية مجالان مترابطان ويكمل أحدهما الآخر، لذا يعد أساسا ومحفزا للتنمية الشخصية الشاملة حيث أنه يمكن الفرد من السيطرة على حياته ويهيئ الظروف المناسبة لتحقيق النمو الذاتي في مختلف جوانب الحياة. (Matsuo, 2019, p. 87)

#### • الخلاصة:

استنادا على ما سبق، تلعب مهارات تمكين الذات في الوسط الجامعي دورا أساسيا لنجاح الطالب وتعزيز قدرته بنفسه، وكذا مساعدته على التكيف مع بيئة الجامعة، بحيث أنها تحسن من التحكم في السلوكيات والقدرة على حل المشكلة والتعامل مع التحديات التي تعترضه في مساره الأكاديمي، في حين يعد التمكين الذاتي عملية مستمرة تتطلب تحسين المهارات الأساسية لدى الطالب الجامعي التي تشمل مهارة التواصل، والتي من شأنها أن تعزز من قدرة الطالب على المساهمة بشكل إيجابي في المجتمع الأكاديمي وكذا الصمود النفسي، كونها أحد المكونات الرئيسية لتمكين الذات التي تساعد على التعامل بفعالية مع الضغوط الأكاديمية، إلى جانب مهارة إدارة الذات التي بدورها تساعد في تحسين الكفاءة الذاتية وتنمية المهارات الشخصية بطرق فعالة في تحسين التوافق النفسي، في حين امتلاك الطالب لهذه المهارات يمكن أن يساعده في التغلب على التحديات الأكاديمية والقدرة على حل المشكلات الدراسية والتكيف بشكل أفضل مع الحياة الجامعية.

## الفصل الرابع

### الإجراءات المنهجية للدراسة

1. الدراسة الأولية.

1.1. تساؤلات الدراسة الأولية.

2.1. أهداف الدراسة الأولية

3.1. العينة ومواصفاتها

4.1. نماذج القياس

أ. نموذج القياس المرتبط بمقياس العجز المتعلم.

ب. نموذج القياس المرتبط بمهارات تمكين الذات.

2. الدراسة الأساسية.

1.2. منهج الدراسة

2.2. مجتمع الدراسة وعينتها

3.2. ادوات الدراسة

4.2 الأساليب الإحصائية

**1. الدراسة الأولية:**

تهدف الدراسة الأولية الى تحديد المكان والمجتمع المقصود دراسته، وكذلك تحديد "التقنيات المستخدمة" (Dia, A, & Duponnois, & R, 2010, p. 231)، وكذا فرصة الباحث في استطلاع الظروف المحيطة بدراسته والتعرف على أهم التساؤلات والفروض التي تناولها في دراسته، والتعرف أكثر على المشكلة المراد دراستها.

**1.1. تساؤلات الدراسة الأولية:**

➤ هل يتميز مقياس العجز المعد من قبل الباحثة بخصائص سيكومترية تمكنها من الاعتماد عليه في تطبيق دراستها؟

➤ هل يتسم مقياس مهارات تمكين الذات المعد من قبل الباحثة بخصائص سيكومترية تمكنها من الاعتماد عليه في تطبيق دراستها؟

**2.1. أهداف الدراسة الأولية:**

\* التعرف على الجوانب المختلفة للمشكلة التي يسعى الباحث لدراستها وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات التي تناولت متغير العجز المتعلم.

\* الوقوف على الخصائص السيكو مترية لأداتي البحث المتمثلة في: مقياس " العجز المتعلم " ومقياس مهارات تمكين الذات وذلك من خلال التعرف على أدلة الصدق المتمثلة في:

- الصدق الظاهري
- صدق الاتساق الداخلي

-الثبات: الفقرات، الأبعاد والمقياس ككل عن طريق معادلة ألفا كرو نباخ.

**3.1. العينة ومواصفاتها:**

\* **عينة طلبة الجامعة:** قامت الباحثة في هذه الدراسة باختيار عينة متكونة من 600 طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العنقودية من الكليات الأدبية والعلمية في جامعة "أحمد زبانه بغليزان" بحيث تم توزيع أفراد العينة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (01): توزيع أفراد العينة لمقياس العجز المتعلم

النسبة	العدد	التخصص	الكلية
%29	84	علوم التربية	علوم إنسانية واجتماعية
%50	150	لسانيات لغوية	أداب ولغات أجنبية
%21	66	إدارة اعمال	علوم اقتصادية وتجارية
%100	300	المجموع	

الجدول (02): توزيع أفراد العينة لمقياس مهارات تمكين الذات

النسبة	العدد	التخصص	الكلية
%31	91	علم النفس التربوي	علم النفس
%44	130	قانون عام	حقوق
%25	79	تاريخ	علوم إنسانية
%100	300	المجموع	

#### 4.1. نماذج القياس:

##### 1.4.1. نموذج القياس المرتبط بمقياس العجز المتعلم:

يهدف الى قياس درجة العجز المتعلم بمختلف أبعاده الكامنة التي تحدد إدراك الفرد بناء على خبرته وكل ما ينتابه من حالات كالمشاعر ودوافعه، التي تهدف الى الوقوف على تحريك سلوك الفرد نحو أهداف معينة واكتساب معرفة أو مهارة لتطوير شخصيته، بدلا من ضعف قدرته على التعلم وعدم تمكنه من الخبرات السابقة وتوظيفها لتعلمه من مواجهة المواقف المستقبلية. (Scaglia, 2008, p. 128).

يتكون هذا المقياس في صورته الأولى من ثمانية وعشرين (28) فقرة، بعضها ذات اتجاه إيجابي وأخرى ذات اتجاه سلبي، موزعة على ثلاثة (03) أبعاد كامنة (مجالات)، حيث يقابل كل فقرة سلم تقديري مكون من ثلاث (03) بدائل للإجابة والموضحة كالتالي (دائماً، أحياناً، لا أبداً)

الجدول (03): الاختصارات لكل متغير من مقياس العجز المتعلم

المؤشرات	المتغيرات الكامنة		باللغة العربية	الرقم
	باللغة الانجليزية			
	اختصارها	الكلمة		
E1-E2-E3-E4-E5-E6	E	Emotional	الانفعالي	01
M7-M8-M9-M10-M11	M	Motivational	الدافعي	02
C12-C13-C14-C15-C16-C17	C	Cognitive	المعرفي	03

يوضح الجدول السابق المتغيرات المذكورة في الدراسة واختصاراتها باللغة الإنجليزية، حيث تضمنت كل من المجال الانفعالي (Emotional) والدافعي (Motivational) والمعرفي (Cognitive)

### أ. تحليل محتوى المقياس:

بعد اطلاع الباحثة على الاطر النظرية (نظرية سيلجمان، 1975) والدراسات السابقة المتعلقة بالعجز المتعلم التي تمثلت في دراسات عربية (باحكيم، 2003؛ محمود، 2004؛ الفتلاوي، 2009) وأخرى اجنبية تمثلت في:

(Price,1978؛ Hadas,1982؛ Quinless, 1988؛ Mickulincer,2013؛ Sorrenti,2014)

والمقاييس ذات الصلة بالعجز المتعلم التي تمثلت أيضا في: (مقياس عبد العزيز، 1982؛ مقياس البخاري، 1992؛ مقياس عبد الله الرشيد، 2013؛ مقياس أنور القاضي، 2020؛ Burkman,2022) وذلك من أجل تحديد كل من المؤشرات التي يتم عن طريقها التعرف على العجز المتعلم، الذي اشتمل مقياسه في صورته الأولى على ثمانية وعشرين (28) عبارة، حيث قامت الباحثة بعرضها على عينة مكونة من ثلاثة

عشر (13) أستاذًا من مختلف التخصصات والجامعات خلال الموسم الدراسي (2023/2022) وذلك من أجل التأكد من دقة الفقرات ووضوحها لغويا ومناسبتها لموضوع الدراسة.

الجدول (04): تحليل محتوى المتغيرات الكامنة لمقياس العجز المتعلم

الهدف	المتغيرات
قياس مشاعر انفعالية بالإضافة الى الاستسلام السريع حيال الصعوبات.	الانفعالي
قياس انخفاض الدافعية للاستجابة الى المواقف الضاغطة	الدافعي
قياس انخفاض النشاط المعرفي للفرد في أداء المهام الموكلة اليه والميل الى تضخيم المشكلات	المعرفي

الجدول (05): تحليل محتوى مؤشرات المحور " الانفعالي " Emotional

الهدف	المؤشر	رمز المؤشر
التعرف على قدرة الفرد على حل مشكلة دون تعب	ينتابني الأرق عند التفكير في عدم قدرتي على حل المشاكل الدراسية	E1
ضرورة الذهاب الى المكتبة ومراجعة المطالعة في الكتب	أشعر بالملل عند مطالعتي للكتب	E2
التركيز على ضرورة الاندماج في الصف	أجد صعوبة في الاندماج مع زملائي في إطار العمل الجماعي	E3
الشعور بالسعادة عند حل الواجبات	أشعر بالرضا عند تمكني من حل الواجبات المنزلية	E4
عدم التمكن من السيطرة على المشاعر	لا أتمكن من السيطرة على غضبي عندما يوجه إلي الأستاذ ملاحظات سلبية	E5
الكوف في الإخفاق من تحقيق النجاح في الدراسة	ينتابني خوف شديد يعيق تحقيق طموحاتي المستقبلية	E6

الجدول (06): تحليل محتوى مؤشرات المحور " الدافعي " Motivational

الهدف	المؤشر	رمز المؤشر
ضرورة بذل الجهد والسعي لتحقيق النجاح في الدراسة	أعمل جاهدا للحصول على فرصة لمواصلة دراستي مستقبلا	M7
الرغبة في انتهاء كل النشاطات في الوقت المطلوب	عندما أبدأ نشاطا مدرسيا لا أتوقف حتى أنهيه	M8
ضرورة امتلاك الطالب للإرادة	أمتلك إرادة قوية في مواجهة الصعوبات الدراسية	M9
عدم الاهتمام بالأسئلة التي تطرح في القسم	لا أبالي بالأسئلة التي يطرحها الأساتذة أثناء الحصة	M10
اهمال الرغبة في أخذ نتائج جيدة	لا أبالي بالنتائج المدرسية التي أتحصل عليها	M11

الجدول (07): تحليل محتوى مؤشرات المحور " المعرفي " Cognitive

رمز المؤشر	المؤشر	الهدف
C12	أراجع دروسي في البيت بانتظام	التركيز على ضرورة مراجعة الدروس
C13	أقوم بتلخيص دروسي بأسلوبى الخاص	تنوع الأساليب في فهم الدروس
C14	أستخدم طرق واستراتيجيات مختلفة لتعزيز فهمي للدروس	تنوع استعمال الاستراتيجيات لتعزيز الفهم
C15	أسعى جاهدا لتدعيم فهمي للدروس بوسائل أخرى (كتب أنترنت....)	توظيف الانترنت والكتب لتدعيم فهم الدروس
C16	أركز على أهمية المعارف التي ألقاها أثناء الدرس	التعرف على أهمية المعارف أثناء الصف
C17	أجد صعوبة في تنظيم وقتي بين الأنشطة الدراسية وغيرها	أهمية إدارة الوقت في الدراسة

ب. تمرير وتفريغ مقياس العجز المتعلم: بعد القيام بالتحقق من وضوح وسلامة المؤشرات المتعلقة بمقياس " العجز المتعلم، وبعد عرضه على عينة من الأساتذة المحكمين، قامت الباحثة بعدها بتطبيقه على عينة الدراسة الأولية التي تمثلت في طلبة جامعة أحمد زبانة بمدينة " غليزان " في بيئة مناسبة وذلك خلال الموسم الدراسي 2023/2022، ثم يجيب الطالب على العبارات باختيار البديل الأنسب له، تجمع الدرجات حسب نظام التصحيح المحدد، حيث تمت عملية التفريغ والمعالجة الاحصائية على برنامج SPSS V. 26.

ت. الإحصاءات الوصفية لمقياس " العجز المتعلم "

قامت الباحثة بفحص بيانات العينة وتحليلها وذلك من أجل معرفة خلوها من القيم المفقودة والتحقق من اعتدالية التوزيع كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (08): ملخص الإحصاءات الوصفية لدرجات مقياس العجز المتعلم

المتغير	العينة	% القيم المفقودة	المتوسط الحسابي	حدود الثقة للمتوسط الحسابي		الوسيط	الانحراف المعياري	أكبر قيمة	أصغر قيمة	الالتواء	التفطح
				الأعلى	الأدنى						
العجز المتعلم	300	00	48.100	34.424	36.461	51.00	9.571	60.00	21.00	-0.417	0.737

يمثل الجدول أعلاه الإحصاءات الوصفية لمقياس العجز المتعلم لعينة الطلبة (300)، حيث تبين ألا توجد هناك قيم مفقودة (00%)، المتوسط الحسابي يساوي 48.100 تنشتت القيم حوله بانحراف معياري 9.571، أكبرها القيمة 60 وأصغرها القيمة 21، في حين نجد الالتواء يساوي -0.417 والتفطح 0.737، وكلاهما قريب من الصفر.

### ج. الاتساق الداخلي لمقياس "العجز المتعلم"

الجدول (09): تشعبات مؤشرات المجال الانفعالي Emotional على عاملها

رمز المؤشر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدالة	
				0.01	0.05
E1	2,373	0,892	0,876**	دالة	
E2	2,153	0,428	0,359**	دالة	
E3	2,383	0,901	0,902**	دالة	
E4	2,363	0,894	0,895**	دالة	
E6	2,403	0,694	0,463*	دالة	

يتبين من الجدول أعلاه، أن كل المؤشرات تنشعب على عاملها، حيث معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر وبين درجة عاملها بين 0.46 و 0.87 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01، ومن ثم تم الإبقاء على جميع مفردات المقياس، فيما عدا المفردة (E5) التي متوسطها الحسابي 2.107 بانحراف معياري 0.309 ومعامل ارتباطها ضعيف جدا (0.058) حيث تقرر حذفها.

الجدول (10): معاملات التمييز والثبات لمؤشرات العامل " الانفعالي Emotional "

Cronbach's Alpha معامل الثبات للعامل	Cronbach's Alpha if Item Deleted في حالة الحذف	Corrected Item-Total Correlation معامل التمييز	رمز المؤشر
0,842	0.739	0,868	E1
	0.878	0,308	E2
	0.737	0,875	E3
	0.738	0,870	E4
	0.878	0,351	E6

" حسب كل من Leech, Barrett, & Morgan (2005) فإنه ينبغي الاعتماد على Cronbach's Alpha لأنه أكثر ملاءمة مع سلم ليكرث، كما يجب النظر للعمود Corrected Item-Total Correlation وأيضا العمود Cronbach's Alpha if Item Deleted عند فحص مخرجات SPSS - المرتبطة بالثبات-.

وحسب كل من Zumbo & Chan (2014) و Weiner, Schinka, & Velicer (2003) فإن العمود Corrected Item-Total Correlation يمكن من اظهار معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل مؤشر ومجموع درجات باقي المؤشرات للعامل - العام، حيث يعد هذا حسب كل من Bertrand & Blais (2004) مؤشرا للتمييز - Discrimination " (عمار، 2017، صفحة 169)

ففيما يتعلّق بالجدول أعلاه، الذي يعرض معاملات التمييز والثبات لمؤشرات العامل " الانفعالي "، فإن كل المؤشرات تتمتع بمعاملات تمييز كبيرة، وهي تتراوح بين 0.30 للمؤشر E2 و 0.875 للمؤشر E3، وعليه، فكل المؤشرات مناسبة لهذا العامل، وبالنظر لمعامل الثبات للعامل " الانفعالي " (0.842) فهو معامل ثبات كبير ولا داعي لحذف أي مؤشر بهدف رفع قيمة معامل الثبات الحالية، التي تعد كافية للحكم على تمتع هذا العامل بثبات اتساق داخلي جيد، لأنه يتجاوز عتبة 0.80

الجدول (11): تشبعات مؤشرات المجال الدافعي Motivational على عاملها

الدلالة		معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رمز المؤشر
0.05	0.01				
	دالة	0,924**	0,857	2,433	M7
	دالة	0,636**	0,729	2,336	M8
	دالة	0,937**	0,834	2,450	M9
	دالة	0,730**	0,778	2,196	M10
	دالة	0,756**	0,768	2,193	M11

يتبين من الجدول أعلاه أن كل المؤشرات تتشبع على عاملها، حيث تتراوح معاملات الارتباط بين درجة 0.75 و0.92 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01

الجدول (12): معاملات التمييز والثبات لمؤشرات وعامل "المجال الدافعي Motivational

Cronbach's Alpha معامل الثبات للعامل	Cronbach's Alpha if Item Deleted في حالة الحذف	Corrected Item-Total Correlation معامل التمييز	رمز المؤشر
0,897	0,849	0,853	M7
	0,910	0,570	M8
	0,842	0,882	M9
	0,885	0,696	M10
	0,877	0,737	M11

يتبين من خلال الجدول (12)، الذي يعرض معاملات التمييز والثبات لمؤشرات العامل "الدافعي"، فإن كل المؤشرات تتمتع بمعاملات تمييز كبيرة، وهي تتراوح بين 0.57 للمؤشر M8 و0.85 للمؤشر M7، وعليه، فكل المؤشرات مناسبة لهذا العامل، وبالنظر لمعامل الثبات للعامل "الدافعي" (0.897) فهو معامل ثبات كبير ولا داعي لحذف أي مؤشر بهدف رفع قيمة معامل الثبات الحالية، التي تعد كافية للحكم على تمتع هذا العامل بثبات اتساق داخلي جيد، لأنه يتجاوز عتبة 0.80

الجدول (13): تشبعات مؤشرات المجال المعرفي Cognitive على عاملها

الدلالة		معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رمز المؤشر
0.05	0.01				
	دالة	0,926**	0,823	2,503	C12
	دالة	0,880**	0,798	2,526	C13
	دالة	0,880**	0,798	2,526	C16
	دالة	0,892**	0,811	2,493	C17

يتبين من الجدول أعلاه، أن كل المؤشرات تتشبع على عاملها، حيث تتراوح معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر وبين درجة عاملها بين القيمة 0.88 و 0.92 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وتقرر حذف المؤشر (C14) و (C15)، حيث كان المتوسط الحسابي للمؤشر (C14) 2.583 بانحراف معياري 0.532 ومعامل الارتباط ضعيف (0.109)، أما المتوسط الحسابي للمؤشر (C15) يساوي 2.623 بانحراف معياري 0.498 ومعامل ارتباط ضعيف (0.179).

الجدول (14): معاملات التمييز والثبات لمؤشرات العامل " المعرفي " Cognitive

معامل Cronbach's Alpha الثبات للعامل	Cronbach's Alpha if Item Deleted في حالة الحذف	Corrected Item-Total Correlation معامل التمييز	رمز المؤشر
0,965	0,952	0,921	C12
	0,952	0,922	C13
	0,952	0,922	C16
	0,961	0,889	C17

يظهر الجدول معاملات التمييز والثبات لمؤشرات العامل " المعرفي "، حيث كل المؤشرات تتمتع بمعاملات تمييز كبيرة، وهي تتراوح بين 0.88 للمؤشر C17 و 0.92 لباقي المؤشرات، وعليه، فكل المؤشرات مناسبة لهذا العامل، وبالنظر لمعامل الثبات للعامل " المعرفي " (0.965) فهو معامل ثبات كبير ولا داعي لحذف أي مؤشر بهدف رفع قيمة معامل الثبات الحالية، التي تعد كافية للحكم على تمتع هذا العامل بثبات اتساق داخلي جيد، لأنه يتجاوز عتبة 0.90

#### القرار:

بعد فحص محتوى مقياس العجز المتعلم والتأكد من الاتساق الداخلي لمؤشرات القياس وخلوها من ضعف التمييز، وبعد الوقوف على ثبات الاتساق الداخلي له، أبقت الباحثة على الابعاد الكامنة الثلاثة (الانفعالي،

الدافعي، المعرفي) ومؤشراتها السبعة عشر (17) بغية تمرير المقياس باطمئنان على عينة الدراسة الأساسية.

#### 2.4.1. نموذج القياس المرتبط بمقياس مهارات تمكين الذات:

يهدف إلى قياس درجة مهارات تمكين الذات ومتغيراتها الكامنة:

- **التواصل:** الذي يحدد قياس مدى قدرة الفرد على التعبير بوضوح عن أفكاره.
- **الصمود:** الذي يحدد قياس قدرة الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بمرونة.
- **إدارة الذات:** كونها تحدد قياس قدرة الفرد في الاعتماد على نفسه أثناء إصدار القرارات.

يتكون هذا المقياس في صورته النهائية من عشرين (20) مؤشرا موزعا على ثلاثة (03) مجالات، حيث يقابل كل فقرة سلم تقديري مكون من ثلاث (03) بدائل (دائما، أحيانا، لا أبدا) حيث احتوى المقياس كذلك على فقرات ذات اتجاه إيجابي وأخرى ذات اتجاه سالب.

الجدول (15): الكلمات المفتاحية لكل متغير من مقياس مهارات تمكين الذات

المؤشرات	المتغيرات الكامنة		الرقم
	باللغة الإنجليزية	باللغة العربية	
C1-C2-C3-C4-C5	Communication	التواصل	01
R6-R7-R8-R9-R10-R11-R12-R13	Resilience	الصمود	02
S14-S15-S16-S17-S18-S19-S20-S21	Self management	إدارة الذات	03

يوضح الجدول أعلاه المتغيرات الكامنة ومؤشراتها مع اختصاراتها باللغة الإنجليزية، حيث تضمنت كل من التواصل (Communication) والصمود (Resilience) وإدارة الذات (Self-managment).

وفيما يلي تحليل لمحتوى مقياس مهارات تمكين الذات (محتوى المتغيرات الكامنة ومؤشراتها)، حيث يتم عرض الجداول تباعا، وهي تشتمل على الهدف من كل متغير كامن ومن كل مؤشر.

الجدول (16): تحليل محتوى المتغيرات الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات

الهدف	المتغيرات
قياس مدى قدرة الفرد على التعبير بوضوح عن أفكاره	التواصل
قياس قدرة الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بمرونة	الصمود
قياس قدرة الفرد في الاعتماد على نفسه أثناء اصدار القرارات	إدارة الذات

الجدول (17): تحليل محتوى مؤشرات محور التواصل

الهدف	المؤشر	رمز المؤشر
الإنصات الجيد أثناء الكلام	أنصت جيدا عندما يتحدث معي الآخرون	C1
القدرة على استخدام ملامح التعبير أثناء الكلام	استخدم عدة ملامح للتعبير عن آرائي	C2
استخدام إشارات اليد في توصيل الفكرة المراد إيصالها	استخدم إشارات اليد للتعبير عن افكاري	C3
احترام الآخرين اثناء الكلام	لا أقاطع الأشخاص عند حديثي معهم	C4
التعبير بألفاظ وكلمات سهلة عند المحادثة	أنتقي الألفاظ الواضحة والسهلة عند محادثة الآخرين	C5

الجدول (18): تحليل محتوى مؤشرات محور الصمود

الهدف	المؤشر	رمز المؤشر
عدم التمكن في الانفعالات أثناء الكلام	لا أستطيع ان أتحكم في انفعالاتي أثناء التحدث	R6
القدرة على التعبير عن النفس	يمكنني التعبير عن نفسي بعبارات سليمة	R7
عدم القدرة على توصيل الأفكار	أجد صعوبة في توصيل الفكرة لزملائي بطريقة لفظية	R8
الثقة في النفس	شخصيتي قوية لها إرادة	R9
القدرة على تحقيق الأهداف رغم العراقيل	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت الصعوبات	R10
القدرة على ضبط الانفعالات	أضبط انفعالاتي كي أحقق ما أريد	R11
إنجاز العمل في الوقت المطلوب	أستطيع إنجاز عملي بنشاط	R12
الاستفادة من تجارب الحياة	أستفيد من تجاربي في الحياة	R13

## الجدول (19): تحليل محتوى مؤشرات محور إدارة الذات

رمز المؤشر	المؤشر	الهدف
S14	أتمتع بتهيئة ذاتية عند مواجهة الصعاب	القدرة على مواجهة الصعاب
S15	أفكر جيدا قبل القيام بفعل أي شيء	التفكير الجيد عند القيام بشيء
S16	أحرص على أن يكون لي أهداف أسعى الى تحقيقها	رسم الأهداف والسعي لتحقيقها
S17	أقوم بأداء المهام المطلوب في الوقت	إدارة الوقت في المهام الموكلة
S18	استثمر وقتي في الأعمال المفيدة	القدرة على معرفة كيفية استثمار الوقت
S19	اتخذ قراراتي بكل هدوء وتروي	القدرة على اتخاذ القرارات
S20	أقدر ذاتي على أساس مستوى كفاءتي	التمكن من تحديد الكفاءة
S21	أتجنب المواقف المحرجة عند اتخاذ القرارات الخاطئة	القدرة على تجنب المواقف المحرجة

ب. تمرير وتفريغ مقياس مهارات تمكين الذات: بعد القيام بالتحقق من وضوح وسلامة المؤشرات المتعلقة بمقياس "مهارات تمكين الذات"، وبعد عرضه على عينة من الأساتذة المحكمين، قامت الباحثة بعدها بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي تمثلت في طلبة جامعة أحمد زبانه بمدينة "غليزان" وذلك خلال الموسم الدراسي 2023/2022، حيث تمت عملية التفريغ والمعالجة الإحصائية على برنامج SPSS V. 26.

## ت. الإحصاءات الوصفية لمقياس "مهارات تمكين الذات"

قامت الباحثة بفحص بيانات العينة وتحليلها وذلك من أجل معرفة خلوها من القيم المفقودة والتحقق من اعتدالية التوزيع كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (20): ملخص الإحصاءات الوصفية لدرجات مقياس "مهارات تمكين الذات"

المتغير	العينة	%القيم المفقودة	المتوسط الحسابي	حدود الثقة للمتوسط الحسابي		الوسيط	الانحراف المعياري	أكبر قيمة	أصغر قيمة	الالتواء	التقلطح
				الأعلى	الأدنى						
مهارات تمكين الذات	300	00	48.100	62	42	51.00	9.571	60	21	-0.651	-1.450

يتضح من الجدول السابق الإحصاءات الوصفية لمقياس مهارات تمكين الذات، حيث العينة متكونة من 300 طالب، لا توجد قيم مفقودة (00%)، قيمة الوسيط 51. وقيمة المتوسط الحسابي 48.1 وهي ضمن حدود الثقة (62 و42)، حيث تتشتت القيم حوله بانحراف معياري 9.571، علما أن أكبر قيمة 60 وأصغرها 21.

### ج. الاتساق الداخلي لمقياس "مهارات تمكين الذات"

الجدول (21): تشبعات مؤشرات مجال التواصل communication على عاملها

الدالة		معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رمز المؤشر
0.05	0.01				
	دالة	0,949**	0,928	2,326	C1
	دالة	0,407**	0,425	2,150	C2
	دالة	0,942**	0,932	2,306	C3
	دالة	0,922**	0,944	2,296	C4

يتبين من الجدول أعلاه، أن كل المؤشرات تشبع على عاملها، حيث تتراوح معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر وبين درجة عاملها بين القيمة 0.40 و0.94 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 باستثناء المؤشر (C5) الذي متوسطه الحسابي 2.033 بانحراف محياري 0.179 ومعامل ارتباط ضعيف جدا (0.030) حيث تقرر حذفه.

الجدول (22): معاملات التمييز و الثبات لمؤشرات عامل "التواصل Communication"

Cronbach's Alpha معامل الثبات للعامل	Cronbach's Alpha if Item Deleted في حالة الحذف	Corrected Item-Total Correlation معامل التمييز	رمز المؤشر
0,898	0,698	0,961	C1
	0,876	0,301	C2
	0,698	0,960	C3
	0,707	0,937	C4

يظهر الجدول معاملات التمييز والثبات لمؤشرات عامل "التواصل"، حيث كل المؤشرات تتمتع بمعاملات تمييز كبيرة، وهي تتراوح بين 0.30 للمؤشر C2 و 0.96 للمؤشر C1، وعليه، فكل المؤشرات مناسبة لهذا العامل، وبالنظر لقيمة معامل الثبات للعامل "التواصل" (0.898) فهو معامل ثبات كبير ولا داعي لحذف أي مؤشر بهدف رفع قيمة معامل الثبات الحالية، التي تعد كافية للحكم على تمتع هذا العامل بثبات اتساق

داخلي جيد، لأنه تلامس عتبة 0.90 علما انه تم حذف المؤشر C5 قبل حساب الثبات لان معامل تمييزها ضعيف وسيؤثر على ثبات الاتساق الداخلي.

الجدول (23): تشيعات مؤشرات مجال الصمود resilience على عاملها

الدالة		معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رمز المؤشر
0.05	0.01				
	دالة	0,621**	0,773	2,283	R6
	دالة	0,964**	0,938	2,303	R7
	دالة	0,776**	0,806	2,170	R8
	دالة	0,967**	0,929	2,313	R9
	دالة	0,851**	0,814	2,043	R10
	دالة	0,839**	0,803	2,016	R11
	دالة	0,946**	0,926	2,353	R12
	دالة	0,894**	0,907	2,376	R13

يتبين من الجدول السابق أن كل المؤشرات تنتشع على عاملها، حيث تتراوح معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر وبين درجة عاملها بين القيمة 0.776 R8 للمؤشر 0.967 للمؤشر R9 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

الجدول (24): معاملات التمييز والثبات لمؤشرات عامل الصمود resilience

Cronbach's Alpha معامل الثبات للعامل	Cronbach's Alpha if Item Deleted في حالة الحذف	Corrected Item–Total Correlation معامل التمييز	رمز المؤشر
0,952	0,961	0,540	R6
	0,937	0,944	R7
	0,953	0,702	R8
	0,937	0,949	R9
	0,947	0,803	R10
	0,948	0,787	R11
	0,937	0,942	R12
	0,941	0,888	R13

يظهر من خلال الجدول السابق معاملات التمييز والثبات لمؤشرات عامل " الصمود "، حيث كل المؤشرات تتمتع بمعاملات تمييز كبيرة، وهي تتراوح بين 0.540 للمؤشر R6 و 0.949 للمؤشر R9، وعليه، فكل المؤشرات مناسبة لهذا العامل، وبالنظر لقيمة معامل الثبات للعامل " الصمود " (0.952) فهو معامل ثبات كبير ولا داعي لحذف أي مؤشر بهدف رفع قيمة معامل الثبات الحالية، التي تعد كافية للحكم على تمتع هذا العامل بثبات اتساق داخلي جيد، لأنه يتجاوز عتبة 0.70

الجدول (25): تشبعات مؤشرات مجال إدارة الذات Self-management على عاملها

الدلالة		معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رمز المؤشر
0.05	0.01				
	دالة	0,853	0,527	2,743	S14
	دالة	0,922	0,590	2,596	S15
	دالة	0,938	0,591	2,590	S16
	دالة	0,870	0,553	2,656	S17
	دالة	0,940	0,594	2,563	S18
	دالة	0,903	0,661	2,533	S19
	دالة	0,845	0,524	2,736	S20
	دالة	0,833	0,522	2,740	S21

يتبين من الجدول أعلاه، أن كل المؤشرات تنتسب على عاملها، حيث تتراوح معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر وبين درجة عاملها بين القيمة 0.83 للمؤشر S21 و0.94 للمؤشر S18، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

الجدول (26): معاملات التمييز والثبات لمؤشرات عامل "إدارة الذات Self-management"

Cronbach's Alpha معامل الثبات للعامل	Cronbach's Alpha if Item Deleted في حالة الحذف	Corrected Item-Total Correlation معامل التمييز	رمز المؤشر
0,962	0,959	0,811	S14
	0,954	0,894	S15
	0,952	0,917	S16
	0,958	0,830	S17
	0,952	0,919	S18
	0,956	0,864	S19
	0,959	0,801	S20
	0,960	0,787	S21

يظهر من خلال الجدول (12) معاملات التمييز والثبات لمؤشرات عامل " إدارة الذات "، حيث كل المؤشرات تتمتع بمعاملات تمييز كبيرة، وهي تتراوح بين 0.787 للمؤشر S21 و0.919 للمؤشر S18، وعليه، فكل المؤشرات مناسبة لهذا العامل، وبالنظر لقيمة معامل الثبات للعامل " الصمود " (0.962) فهو معامل ثبات كبير ولا داعي لحذف أي مؤشر بهدف رفع قيمة معامل الثبات الحالية، التي تعد كافية للحكم على تمتع هذا العامل بثبات اتساق داخلي كبير، لأنه يتجاوز عتبة 0.90

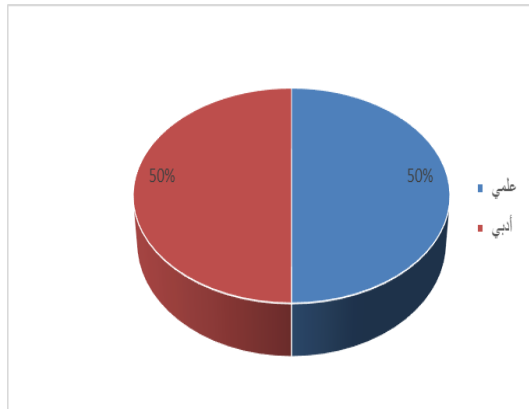
## القرار:

بعد القيام بالتحقق من وضوح وسلامة المؤشرات المتعلقة بمقياس " مهارات تمكين الذات "، من تحليل المحتوى وعرضه على عينة من المحكمين، وبعد التحقق من الاتساق الداخلي للمؤشرات وقدرتها على التمييز، وبعد التأكد من ثبات الاتساق الداخلي بعد حذف المؤشرات ذات التمييز الضعيف، تقرر الإبقاء على مقياس " مهارات تمكين الذات " بإبعاده الكامنة الثلاثة (التواصل، الصمود وإدارة الذات) ومؤشراتها العشرين (20)، حيث يعد صالحاً للدراسة الأساسية.

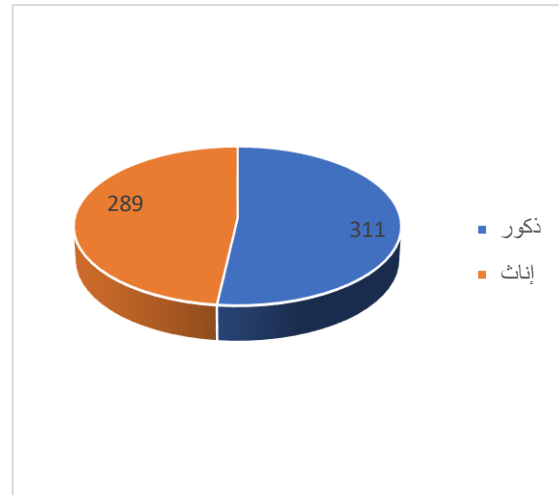
### 2. الدراسة الأساسية:

#### 1.2. مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 600 (طالب وطالبة)، تم اختيار العينة بالطريقة العنقودية. والمخطط التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (06): توزيع عينة الدراسة حسب التخصص



الشكل رقم (05): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

### 2.2. منهج الدراسة: نظراً لطبيعة الموضوع، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي.

### 3.2. أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة في مقياس " العجز المتعلم " ومقياس " مهارات تمكين الذات"، تم التأكد في الدراسة من خصائصهما السيكومترية في الدراسة الأولية:

#### أ. مقياس "العجز المتعلم":

- الهدف: التعرف على درجة العجز لدى طلبة الجامعة.

- **المكونات:** يتكون من ثلاثة (03) أبعاد يتوزع عليها سبعة عشر (17) مؤشرا، تقابل كل مؤشر ثلاثة (03) بدائل كما هو موضح فيما يلي.

الجدول (27): توزيع البدائل والدرجات على مؤشرات مقياس "العجز المتعلم"

عدد المؤشرات	الاتجاه	البدائل ودرجاتها	دائما	أحيانا	لا أبدا
09	الموجبة		3	2	1
08	السالبة		1	2	3

#### ب. مقياس "مهارات تمكين الذات":

- **الهدف:** يهدف إلى التعرف على درجة توفر مهارات تمكين الذات (الصمود، التواصل وإدارة الذات) لدى طلبة الجامعة.
- **المكونات:** يتكون مقياس "مهارات تمكين الذات" من عشرين (20) مؤشرا موزعا على ثلاثة (03) أبعاد، تقابل كل مؤشر ثلاث (03) بدائل كما هو موضح في الجدول التالي.

الجدول (29): توزيع البدائل و الدرجات على مؤشرات ( فقرات) مقياس " مهارات تمكين الذات "

عدد العبارات	الاتجاه	البدائل الدرجات	دائما	احيانا	لا أبدا
18	الموجبة		3	2	1
02	السالبة		1	2	3

#### 4. الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية المبينة في الجدول التالي وذلك إتباعا لطبيعة متغيرات الدراسة:

الجدول (29): الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة الأساسية

الهدف منه	الأسلوب الاحصائي المستخدم
وصف معطيات الدراسة وتمثيلها بيانياً	التكرارات والنسب المئوية
لحساب التجانس	اختبار ليفن Levene
لحساب العلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم	معامل الارتباط بيرسون
- للكشف عن مستوى العجز المتعلم - للكشف عن مستوى مهارات تمكين الذات	حساب الوزن النسبي
لحساب الفروق في العجز المتعلم حسب "الجنس"	اختبار "ت"
- لحساب الفروق في العجز المتعلم لكل من التخصص والمستوى الدراسي - لحساب الفروق في مهارات تمكين الذات لكل من التخصص والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما.	تحليل التباين الثنائي
- لحساب للفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس "العجز المتعلم" - لحساب للفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس "مهارات تمكين الذات"	تحليل التباين للقياسات المتعددة للفروق بين متوسطات
- لحساب حجم الأثر / نسبة التباين المفسر بين الأبعاد	حجم الأثر $\eta^2$ Partial
- لحساب الفروق في المتوسطات للمقارنات البعدية	اختبار Bonferroni

## الفصل الخامس

### عرض ومناقشة النتائج

#### 1. عرض النتائج:

- 1.1. عرض النتائج المتعلقة بمستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة.
- 2.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في الابعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) لدى طلبة الجامعة.
- 3.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.
- 4.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما).
- 5.1. عرض النتائج المتعلقة بمستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة.
- 6.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في الابعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة.
- 7.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.
- 8.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما).
- 9.1. عرض النتائج المتعلقة بمعامل الارتباط (Pearson Correlation) للعلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لطلاب الجامعة.

#### 2. مناقشة النتائج

- 1.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- 2.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- 3.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
- 4.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
- 5.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
- 6.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
- 7.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة

## 1. عرض النتائج

### 1.1. عرض النتائج المتعلقة بمستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة.

الجدول (30): الوزن النسبي لمستويات العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة.

الترتيب	النسبة %	التكرارات	حدود الفئة لكل مستوى	المستوى	الحد الأدنى للدراجات	الحد الأعلى للدراجات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
2	06.17 %	37	28-17	منخفض	41	25	03.30	33.20	العجز المتعلم
1	90.67 %	544	40-29	متوسط					
3	03.16 %	19	51-41	مرتفع					

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي العجز المتعلم بلغ 33.20 وانحراف معياري بلغ قدره 03.30، حيث بلغت نسبة تكرارات المستوى المنخفض 06.17 % في حين بلغت نسبة تكرارات المستوى المتوسط 90.67 % أما نسبة تكرارات المستوى المرتفع بلغت 03.16 % ومنه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت للمستوى المتوسط، وعليه فإن مستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة متوسط.

### 2.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في الأبعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) لدى طلبة الجامعة.

الجدول (31): الإحصاءات الوصفية للأبعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم.

العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ابعاد العجز المتعلم
600	2.31	12.25	العجز الانفعالي
	1.33	11.17	العجز الدافعي
	1.31	09.78	العجز المعرفي

الجدول (32): تحليل التباين للقياسات المتعددة للفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس العجز المتعلم.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	القيمة الاحتمالية (p)	حجم الأثر Partial $\eta^2$
ابعاد العجز المتعلم	1836.90	1.44	1274.23	355.19	.000	.372

يظهر الجدول السابق أن الفروق بين متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة للعجز المتعلم (لانفعالي، الدافعي، المعرفي) دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (f) 355.19 عند درجات حرية 1.44 بدلالة إحصائية 0.000 (p < .001) وبحجم أثر  $\eta^2 = 0.372$  partial  $\eta^2$  وهو حجم أثر كبير نسبياً (37.2% نسبة التباين في درجات

الابعاد الثلاثة)، ويعني أن الاختلافات جوهرية بين الابعاد الكامنة للعجز المتعلم، كما يؤشر على القيمة العملية والتطبيقية لهذه الفروق.

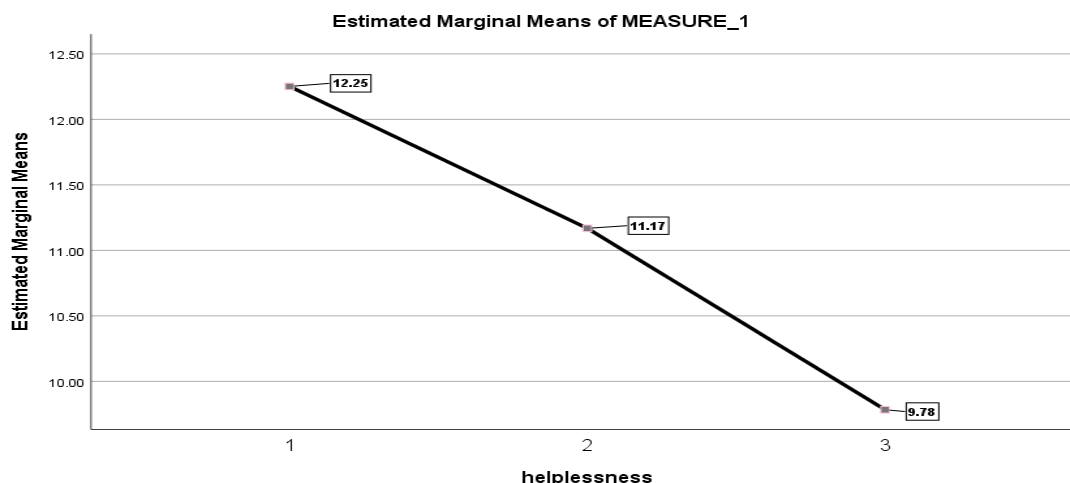
وللكشف عن اتجاه الفروق، تم إجراء المقارنات الثنائية البعدية كما هو موضح في الجدول التالي.

**الجدول (33):** نتائج المقارنات البعدية بين متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة للعجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي)

حدود الثقة 95%		مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطات	المقارنات الثنائية
الاحد الاعلى	الاحد الادنى				
1.36	.81	.000	.12	1.08	العجز الانفعالي العجز الدافعي
2.69	2.25	.000	.09	2.47	العجز الانفعالي العجز المعرفي
1.54	1.23	.000	.07	1.39	العجز الدافعي العجز المعرفي

Adjustment for multiple comparisons: **Bonferroni**.

يتضح من الجدول أعلاه أن الفروق في متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة للعجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) هي لصالح العجز الانفعالي، حيث أكبر فرق بين المتوسطات كان بين العجز الانفعالي والعجز المعرفي (2.47)، يليه بين العجز الدافعي والعجز المعرفي (1.39) ثم بين الانفعالي والدافعي (1.08). والتمثيل البياني التالي يوضح تموضع قيم المتوسطات لكل بعد (انظر الجدول 31 أعلاه).



الشكل (07) تموضع قيم متوسطات الابعاد الكامنة لمقياس " العجز المتعلم".

المصدر: مخرجات spss لتحليل المقارنات البعدية

**3.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.**

الجدول (34): نتائج فحص تجانس التباين لدرجات مقياس العجز المتعلم.

اختبار ليفن Levene لحساب التجانس		المتغير
القيمة الاحتمالية (sig)	F	
.973	.001	العجز المتعلم

يظهر من الجدول أعلاه، أن قيمة اختبار ليفن (f) 0.001. وبما أن القيمة الاحتمالية 0.973 أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$ ، فيتم قبول الفرض الصفري الذي يؤكد تجانس تباين العينتين (الذكور والاناث).

الجدول (35): الفروق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس العجز المتعلم حسب الجنس.

القيمة الاحتمالية (Sig)	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	العينة	المتغير
.703	.381	3.293	33.144	598	257	ذكر
		3.314	33.248		343	انثى
					600	المجموع

يتضح من الجدول ان متوسط درجات مقياس العجز المتعلم للذكور البالغ عددهم 257 هو 33.144 بانحراف معياري 3.293، بينما متوسط درجات الاناث البالغ عددهن 343 هو 33.248 بانحراف معياري 3.314، كما يتضح أن قيمة اختبار "ت" هي 0.381. وبما أن القيمة الاحتمالية 0.703 أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$  فهي غير دالة احصائياً.

4.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما).

الجدول (36): تحليل التباين الثنائي لمتوسطات درجات عينة الطلاب على مقياس العجز المتعلم (حسب التخصص

والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما).

القيمة الاحتمالية	قيمة (f)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.799	.749	4.523	4	18.090	التخصص
.549	.413	3.937	1	3.937	المستوى الدراسي
.305	.360	13.258	4	53.030	التخصص+ المستوى الدراسي
		10.945	590	6457.453	الأخطاء
			599	6531.193	المجموع

يلاحظ من الجدول أعلاه، الذي يعرض نتائج تحليل التباين الثنائي للفروق في متوسطات درجات عينة طلبة الجامعة على مقياس العجز المتعلم حسب التخصص والمستوى الدراسي، أنه لا توجد دلالة إحصائية لقيمة (f) = 0.749 المتعلقة بمتغير التخصص، حيث أن القيمة الاحتمالية = 0.799. وهي أكبر من مستوى الدلالة

0.05 ≤ α ، كما لا توجد دلالة إحصائية لقيمة (f) 413. المتعلقة بمتغير المستوى الدراسي حيث أن القيمة الاحتمالية 549. أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ≤ α ومنه لا يوجد أي أثر للتفاعل بين التخصص والمستوى الدراسي على العجز المتعلم طلبة الجامعة.

### 5.1. عرض النتائج المتعلقة بمستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة.

الجدول (37): الوزن النسبي لمستويات مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة.

الترتيب	النسبة %	التكرارات	حدود الفئة لكل مستوى	المستوى	الحد الأدنى للدرجات	الحد الأعلى للدرجات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير
3	00 %	00	36-22	منخفض	60	38	03.71	48.72	مهارات
1	63.83 %	383	51-37	متوسط					تمكين
2	36.17 %	217	66-52	مرتفع					الذات

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لمهارات تمكين الذات بلغ 48.72، والانحراف المعياري قدره 03.71، حيث بلغت نسبة تكرارات المستوى المنخفض 00 % في حين بلغت نسبة تكرارات المستوى المتوسط 63.83 %، أما نسبة تكرارات المستوى المرتفع بلغت 36.17 %، ومنه نلاحظ أن أعلى نسبة كانت للمستوى المتوسط. وعليه، فإن مستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة متوسط.

### 6.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في الأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة.

الجدول (38): الإحصاءات الوصفية للأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات.

العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ابعاد مهارات تمكين الذات
600	.07	19.73	الصمود
	.08	16.75	إدارة الذات
	.06	12.24	التواصل

يتضح من الجدول السابق الذي يعرض الإحصاءات الوصفية للأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات للعينة المتكونة من 600 طالب جامعي، أن المتوسط الحسابي للصمود (19.73) أكبر من المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بإدارة الذات (16.75) أيضا بعد التواصل (12.24).

الجدول (39): تحليل التباين للقياسات المتعددة للفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس مهارات تمكين الذات.

حجم الأثر Partial $\eta^2$	القيمة الاحتمالية (p)	قيمة (f)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.884	.000	4550.68	8727.23	1.96	17059.19	ابعاد مهارات تمكين الذات

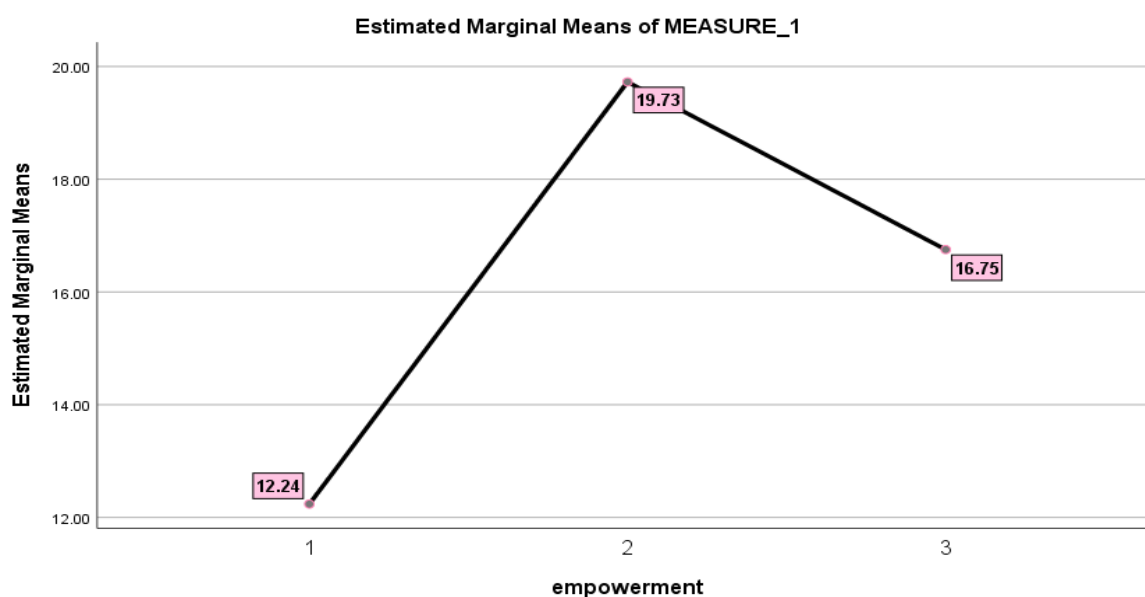
يظهر الجدول السابق أن الفروق بين متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة لمهارات تمكين الذات (الصمود، التواصل، إدارة الذات) دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة  $f$  4550.68 عند درجات حرية 1.96 بدلالة إحصائية 000 ( $p < .001$ ) وبحجم أثر  $\eta^2 = .884$ ، وهو حجم أثر كبير جداً (88.4% نسبة التباين في درجات الأبعاد الثلاثة)، ويعني أن الاختلافات جوهرية بين الأبعاد الكامنة لمهارات تمكين الذات، كما يؤشر على القيمة العملية والتطبيقية لهذه الفروق. وللكشف عن اتجاه الفروق، تم إجراء المقارنات الثنائية البعدية كما هو موضح في الجدول التالي.

الجدول (40): نتائج المقارنات البعدية بين متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة لمهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات)

حدود الثقة 95%		مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطات	المقارنات الثنائية
الاحد الاعلى	الاحد الادنى				
7.67	7.31	.000	.07	7.49	الصمود التواصل
4.70	4.33	.000	.07	4.51	إدارة الذات التواصل
3.18	2.77	.000	.09	2.98	الصمود إدارة الذات

Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

يتضح من الجدول أعلاه أن الفروق في متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة لمهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) هي دالة إحصائياً ولصالح الصمود، حيث أكبر فرق بين المتوسطات كان بين الصمود والتواصل (7.49)، يليه بين إدارة الذات والتواصل (4.51) ثم بين الصمود وإدارة الذات (2.98). والتمثيل البياني التالي يوضح تموضع قيم المتوسطات لكل بعد (انظر الجدول 38 أعلاه).



الشكل (08) تموضع قيم متوسطات الابعاد الكامنة لمقياس " مهارات تمكين الذات".

المصدر: مخرجات spss لتحليل المقارنات البعدية

### 7.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.

الجدول(41) : فحص تجانس التباين لدرجات مقياس مهارات تمكين الذات.

اختبار ليفن Levene لحساب التجانس		المتغير
القيمة الاحتمالية (sig)	F	
.973	.519	مهارات تمكين الذات

يظهر من الجدول أعلاه، أن قيمة اختبار ليفن هي 519، وبما أن القيمة الاحتمالية 973 أكبر من مستوى الدلالة  $\alpha \leq 0.05$ ، فيتم قبول الفرض الصفري الذي يؤكد تجانس تباين العينتين (الذكور والاناث).

الجدول (42): الفروق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس مهارات تمكين الذات حسب الجنس.

القيمة الاحتمالية (Sig)	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	العينة	المتغير
.880	.152	3.808	48.743	598	257	ذكر
		3.638	48.697		343	انثى
					600	المجموع

يتضح من الجدول ان متوسط درجات مقياس مهارات تمكين الذات للذكور البالغ عددهم 257 هو 48.743 بانحراف معياري 3.808، بينما متوسط درجات الاناث البالغ عددهن 343 هو 48.697 بانحراف معياري 3.638، كما يتضح أن قيمة اختبار "ت" هي 152. وبما أن القيمة الاحتمالية 880 أكبر

من مستوى الدلالة  $0.05 \leq \alpha$ ، فهي غير دالة احصائياً.

### 8.1. عرض النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما).

الجدول (43) : تحليل التباين الثنائي لمتوسط درجات عينة الطلاب على مقياس مهارات تمكين الذات

(حسب التخصص والمستوى الدراسي).

القيمة الاحتمالية	قيمة (f)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.372	1.067	14.685	4	58.739	التخصص
.874	.025	.345	1	0.345	المستوى الدراسي
.344	1.125	15.477	4	61.906	التخصص + المستوى الدراسي
		13.758	590	8117.222	الأخطاء
			599	8239.833	المجموع

يلاحظ من الجدول أعلاه، الذي يعرض نتائج تحليل التباين الثنائي لمتوسطات درجات عينة طلاب الجامعة على مقياس مهارات تمكين الذات الموزعون حسب التخصص والمستوى الدراسي، أنه لا توجد دلالة إحصائية لقيمة (f) 1.067 المتعلقة بمتغير التخصص، حيث أن القيمة الاحتمالية 0.372 أكبر من مستوى الدلالة  $0.05 \leq \alpha$

كما لا توجد دلالة إحصائية لقيمة (f) 0.025 المتعلقة بمتغير المستوى الدراسي حيث أن القيمة الاحتمالية 0.874 أكبر من مستوى الدلالة  $0.05 \leq \alpha$  ومنه، لا يوجد أي أثر التخصص والمستوى الدراسي أو للتفاعل بينهما على مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة.

### 9.1. عرض النتائج المتعلقة بمعامل الارتباط (Pearson Correlation) للعلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لطلاب الجامعة.

الجدول (44) : نتائج معامل الارتباط (Pearson Correlation) للعلاقة بين مهارات تمكين الذات

والعجز المتعلم لطلاب الجامعة.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة
مهارات تمكين الذات	600	48.717	3.709	.652	.000	دال عند مستوى .001
العجز المتعلم		33.203	3.302			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم تساوي 0.652، وبما أن القيمة الاحتمالية 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة  $0.01 \leq \alpha$  وبهذا فهي قيمة دالة احصائياً، وهو ما يشير الى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم.

### 2. مناقشة النتائج

#### 1.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

نص الفرضية: "درجة العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة متوسطة".

تم حساب الوزن النسبي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس العجز المتعلم الجدول (30)، والتي أوضحت وجود مستوى متوسط للعجز المتعلم لدى طلبة الجامعة.

ترى الباحثة من خلال هذه النتيجة أن الطالب الجامعي قد يتعرض للكثير من الضغوطات التي قد تؤثر على مستواه الأكاديمي والتي قد تكون سببا في انعدام الثقة والانهازم أمام الاحباط، وهذا ما يدفعه من لأن يكون شخصا غير قادر على التحكم في مجريات أمورهِ في المحيط الجامعي، وعاجز على تحقيق أهدافه الأكاديمية، مما يعني عدم امتلاكه للقدرة التي تؤهله لوضع خطط تساعد على إيجاد البدائل والحلول المناسبة التي تمكنه من مواجهة المواقف التعليمية أو الحياتية الضاغطة، التعامل مع التحديات، أو الإصرار على تحقيق النجاح برغم التجارب السلبية التي اعترضته.

وفي هذا السياق أوضح ماير (Maier, 1976) أن الأفراد الذين يتجنبون مواجهة العديد من الضغوطات والصعوبات التي تعترض طريقهم نحو النجاح يولد لديهم شعورا بالاحباط، مما يضعف دافعهم للخوض في أي محاولة، وذلك للاعتقاد السائد بأن محاولاتهم لا تستطيع ان تحدث أي تغيير، وأنهم مقتنعون تماما بأن المجهودات المبذولة لا جدوى منها، وأن جميع المحاولات حتما ستبوء بالفشل مرة أخرى (Maier، وآخرون، 1976، صفحة 20). من جهة أخرى، أشار سيلجمان أن الأشخاص المتشائمين الفاقدين للأمل والنجاح يرسمون علاقة متوازية بين العجز المتعلم والشعور بالاكتئاب. (Seligman & martin, 2002, p. 21)

لقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة نداء وزغلول (2015)، حيث توصلنا إلى أن مستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة متوسط الشدة، وكذا دراسة جنان محمد (2020) التي أشارت الى أن مستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة متوسط، وقد يعود مستوى العجز عندهم ربما الى التجارب النفسية التي يتعرضون لها وضعف القدرة على التحمل وانخفاض الثقة بالنفس لديهم، الى جانب دراسة Klaus (2022) التي أشارت أيضا الى وجود مستوى متوسط من العجز المتعلم لدى الطلاب.

في حين لم تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من الفتلاوي (2009) ودراسة رفعة (2015) ودراسة كرار كريم (2024) التي توصلت الى أن مستوى العجز كان منخفضا. فالطالب الجامعي يمكنه أن يدرك أحيانا مواطن القوة والضعف لديه، مما قد يساعده في تخطي الشعور بالعجز الدافعي والمعرفي، وقد يفكر بأن قدراته يمكنها أن تساعده في مواجهة أي حدث سلبي يتعرض له وأن هناك نتيجة من وراء المحاولات في تخطي أي مشكلة دراسية. (العباس و رواء سامي علي، 2024، صفحة 15)

كما لم تتفق أيضا مع دراسة كل من أبو عليا (2000) و Gill & Pierce (2004) التي اشارت الى ارتفاع مستوى العجز بين الطلبة ويعود هذا الى سيطرة الفشل الأكاديمي الذي بدوره يعتبر كسبب رئيسي الذي يولد عملية العجز المتعلم. (Putri, Ika Andrini Farida, & Ulfa Masfufah, 2023, p. 31)

### 1.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية: " هناك فروق معنوية في الأبعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) لدى طلبة الجامعة".

بناء على النتيجة المتحصل عليها في الجدول (32 و 33)، فقد تبين أن طلبة الجامعة يعانون من عجز انفعالي، ترى الباحثة أن الطالب الجامعي يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره أو إدارة عواطفه، حيث نتج هذا العجز عن عدة أسباب، منها تكرار التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي دون معرفة كيفية ترجمتها والتعبير عنها، الى جانب تجارب سابقة تسببت في شعوره بالقلق والإحباط عندما واجه تحديات تعلمية يمكنها كالأثر الأكبر في انخفاض الدافع لديه والتقليل من الجهود التي يبذلها في مواجهة مشكلة في مساره الأكاديمي؛ وفي ذات السياق، يعود تفسيرها الى افتقاره الى استراتيجيات التنظيم الانفعالي، فقدرة الطالب على تنظيم انفعالاته امام مواجهة التحديات تمكنه من النجاح في الحياة بصفة عامة، وغالبا ما يرتبط العجز الانفعالي بمشاكل في العلاقات الاجتماعية لدى الطالب الجامعي، والتي تسبب له صعوبة في فهم مشاعره المرتبطة بحدث ما، وهو ما أوضحه "سيلجمان" في أن العجز المتعلم وقصور البعد الانفعالي هما مفهومان نفسيان مرتبطان بالاستجابة العاطفية والسلوك البشري، ويستمران في تأثيرهما على الفرد في الحياة اليومية. (Martin, 1975, p. 89)

لقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من محمد القاضي (2020) وعبد الله جاد محمود (2004) و (Martin & Dahlen (2005) التي هدفت الى معرفة كل من تأثير العجز والانفعالي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، في حين تعارضت مع دراسة أمنة حكمت خصاونة (2020).

### 3.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نص الفرضية: " هناك فروق معنوية في متوسط درجات العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس".

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة الجدول (35)، حيث كشفت نتائج التحليل الاحصائي باستخدام اختبار "ت" عن عدم وجود فروق معنوية في متوسط درجات العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير "الجنس".

ترجع الباحثة هذه النتيجة الى تشابه الخصائص المعرفية والسلوكية والانفعالية والسمات التي يشترك فيها كل من الذكور والاناث من أجل مواجهة ظاهرة العجز المتعلم، غالبا ما يرجع نجاحهم في تخطي مشكلة العجز الى عوامل داخلية ومهارات اجتماعية تتعلق بقدرتهم على التحمل، خاصة ما يتعلق بالصلابة النفسية والصمود أمام التحديات، وعدم استجابتهم لفكرة "لا فائدة من المحاولة مرة أخرى"، وزيادة دافعيتهم للتصويل، ووعيهم بضرورة عدم الاستسلام للمواقف الضاغطة في مسارهم الدراسي وعدم الاستسلام لليأس عند الفشل، بل الاستفادة من مواقف الفشل والنتائج السلبية وتحويلها لنقطة انطلاق جديدة نحو النجاح والتفوق. (alireza, Ghasmi, Iraj, & Mahdizadah, 2024, p. 56)

لقد اتفقت نتائج الدراسة هذه مع دراسة كل من بيرديت (Burdette, 1991) وسيمالسيلر وآخرون (Cemalcilar & all, 2003) ودراسة السهيلي (2017)، وفي ذات السياق، أكدت دراسة كل من حنان قادري (2018) ومسعودة عبد الله (2023) على عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس لدى أفراد العينة.

وهذا ربما راجع كذلك الى أن كل من الذكور والاناث يخضعون لنفس الضغوط والتوقعات وفي البيئة التعليمية ذاتها، والتي يوجد بها مؤثرات اجتماعية المتمثلة في العلاقات الاجتماعية والديناميكيات الأسرية والقيم الثقافية التي تلعب دورا في تشكيل سلوك الطالب وانماط التعلم التي يمكنها أن تساعدهم في كيفية التعامل مع مواقف الفشل، وكلاهما (الذكور والاناث) يستخدم استراتيجيات متشابهة للتكيف مع المواقف الضاغطة والتغلب على العجز المتعلم.

على العموم، العجز المتعلم ليس محصورا بجنس معين، وأن كل من الذكور والاناث يمكن أن يواجهوا تحديات مماثلة في خضم التنشئة الاجتماعية التي قد تكون متشابهة في إطار الحيز الثقافي الواحد.

بينما تعارضت النتيجة الحالية مع نتائج دراسة كل من باريت (Barret, 1991) وسيرنو وبيك (1991) وكذا من كولوتكن

(Kolotkin, 1994) و فالاس (Valas, 2001) التي توصلت الى وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس، الى جانب دراسة أبو عليا (2000) التي توصلت الى بوجود فروق دالة بين الذكور والاناث، على قبول الفشل عند الذكور أكثر من الاناث، وعدم العمل على إعادة بناء الخبرات السابقة والرغبة في التغيير والمواجهة بدلا من الاستسلام للظروف السلبية ومحاولة التحكم فيها من أجل التخلص من العجز المتعلم (Winterflood & Emma A Climie, 2020, p. 27)، من ناحية أخرى تعزيز احساسهم بقدرتهم على التأثير على النتائج والسيطرة على أحداث المواقف الضاغطة التي يواجهونها في البيئة الجامعية سواء ذكور كانوا أم اناث وحثهم على أن الفشل هو فرصة للتعلم أو بداية لخطوة جديدة وليس علامة على العجز.

## 4.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

نص الفرضية: " هناك فروق معنوية في متوسط درجات العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة بالنظر الى التخصص والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما".

فيما يتعلق بالنتائج المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما (الجدول 36) أوضحت عدم وجود فروق معنوية تعزى لمتغيري التخصص والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما.

ترى الباحثة أن ظروف التمدرس للطلبة مشتركة، والفرصة المتاحة امامهم هي ذاتها، الى جانب تقارب المهارات المستخدمة وخاصة تلك المرتبطة بالفهم والتحليل ومهارات التطبيق العملي والتفكير الإيجابي، الى جانب مواجهة التحديات والمواقف بشكل تدريجي والقدرة على سيطرة أحداث العجز المتعلم؛ حيث يعد اشراك الطلاب في الأنشطة الفعالة أمر بالغ الأهمية في المساعدة على تعديل معتقداتهم السلبية وتغلبهم على العجز. (Quchani, 2023, p. 31)

اتفقت هذه النتائج مع دراسة بتول الناهي (2017) التي أشارت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى العجز المتعلم تبعا لمتغير التخصص، وكذلك دراسة الجراح وعبيدات (2011) التي كشفت عن عدم وجود فروق في التخصص لدى الطلبة، ودراسة كل من حنان قادري (2018) وباحكيم (2003).

في حين لم تتفق النتائج الحالية مع دراسة كل من نسيمه (2008) وعلي موسى الصباحيين (2014) التي توصلت الى وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير التخصص الدراسي، ودراسة الفرحتي (2004) ومحمود (2004) حيث توصلنا الى وجود فروق دالة احصائيا حسب متغير التخصص الأدبي والعلمي.

أما بالنسبة لنتائج الدراسة من حيث الفروق في المستوى الدراسي، ترى الباحثة أنه يمكن استبعاد تأثير العجز المتعلم على المستويات الدراسية لطلبة الجامعة "ليسانس و"ماستر" نتيجة لطرق التدريس النشطة التي من شأنها أن ترفع من قدرة الطالب على الإنجاز بصورة أفضل، الى جانب توافر عدة عوامل خارجية مثل البيئة الاجتماعية والنفسية والاعداد المهني، كل هذه يمكنها ان تساعد في الحد من وجود أثر للعجز المتعلم في المستويات الدراسية، وبالرغم من أن أهم عامل على اكتساب العجز المتعلم الذي اتفقت عليه نظريات العجز المتعلم هو عامل إدراك الفرد أن الأحداث من حوله لا تتأثر بما يقوم به من محالات للتأثير عليها، إلا أنه من الطبيعي اختلاف هذه العوامل من طالب الى آخر، وبالتالي لن يؤثر على مستواهم الدراسي. (R، Klaus، و Scherer، 2022، صفحة 22)، فقد اتفقت النتائج الحالية مع دراسة نسيمه بخاري (2008) التي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى طالبات جامعة أم القرى تبعا لمتغير المستوى الدراسي،

ودراسة محمد بن صديق (2009) التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى أفراد العينة تبعا لمتغير الصف الدراسي، وقد أكدت دراسة نادية عاشور (2014) على أنه لا يوجد تفاعل دال بين التخصص والمستوى الدراسي.

### 1.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

نص الفرضية: "مستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة متوسط".

من خلال النتائج المتعلقة بمستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة الواضحة في الجدول (37)، تبين وجود مستوى متوسط لمهارات تمكين الذات لديهم، فمهارات تمكين الذات تختلف من طالب الى آخر، ويرجع هذا الى ممارستهم لمجموعة من الأنشطة التي تهدف الى تعزيز الشعور بالكفاءة والفاعلية الذاتية لديهم، ومن جملتها تعزيز المعرفة الإيجابية عن الذات، الى جانب تنمية علاقات اجتماعية إيجابية في البيئة الجامعية، مما قد يجعلهم ذوي شخصية متفاعلة ومتصالحة مع ذاتها، وهذا ما قد يدفعهم الى تجنب فقدان السيطرة في مواجهة الصعوبات ومناهات الإحباط التي قد تعترض مسارهم الأكاديمي، حيث أن الطالب الجامعي بحاجة الى تطوير قدراته بشكل منتظم تساعده على النجاح أكاديميا ونفسيا. (Kishi & Elizabeth Osoba, 2023, p. 36)

مع العلم ان نتائج الدراسة الحالية لم تتوافق مع دراسة القرالة (2020) التي أشارت الى وجود مستوى منخفض من التمكين النفسي لدى طلبة الجامعة، ومع دراسة الكناني (2015) التي أشارت الى ارتفاع مستوى التمكين النفسي لدى طلبة الجامعة، وكذا دراسة المجدلاوي (2020) التي كشفت عن وجود مستوى مرتفع. وفي ذات السياق، أكدت دراسة كل من البلوي (2008) والجرايدة (2014) ومحمد (2012) على وجود مستوى مرتفع من التمكين النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

### 6.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

نص الفرضية: "هناك فروق معنوية في الأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة".

بناء على النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في الأبعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة. (الجدول 38، 39، 40)، تبين أن الفروق في متوسطات درجات الأبعاد الثلاثة لمهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) هي دالة احصائيا ولصالح الصمود.

ترى الباحثة تفسير هذه النتيجة على ان افتقار الطالب الجامعي لمهارة الصمود النفسي يمكن ان يكون نتيجة لعدة جوانب نفسية وسلوكية تؤثر على تفاعله مع التحديات والضغوط التي يواجهها في البيئة التعليمية

والاجتماعية ، ويعود ذلك الى صعوبة التعامل مع الضغوط الاكاديمية التي قد تجعله لا يستطيع التكيف مع المنهاج الجامعي والمنافسة مع زملائه مما قد يؤدي به الى الشعور بفقدان الرغبة، الى جانب افتقاره الى الدعم الاجتماعي والمهارات الذاتية كمهارات حل المشكلات أو القدرة على التفكير الإيجابي التي يمكنها ان تسمح له بالتعامل مع الفشل ومواجهة تحديات الحياة اليومية.

الى جانب التجارب السلبية السابقة التي قد ينتج عنها توقعات سلبية لمواجهة التحديات مما قد يعوق قدرته على الصمود أمام الضغوطات الأكاديمية.

اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة كل من محمد (2015) وأحمد علي محمد (2022) التي توصلت الى وجود مستوى منخفض من الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.

في حين تعارضت مع دراسة كل من وفاء كنعان (2018) التي أشارت الى أن طلبة الجامعة يتمتعون بالصمود النفسي لمواجهة المشكلات، الى جانب دراسة نهلة عبد الهادي (2018) التي توصلت الى أن طلبة الجامعة لديهم صمودا جامعيًا، في حين أظهرت دراسة ميس أنور (2024) تمتع طلبة الجامعة الهاشمية بصمود نفسي في مواجهة الضغوطات النفسية.

## 7.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

نص الفرضية: " هناك فروق معنوية في متوسط درجات مهارات تمكين الذات لدى طلاب الجامعة تعزى لمتغير الجنس".

تؤكد النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب الجنس (الجدول 42) عدم وجود فروق معنوية.

ترجع الباحثة هذه النتيجة الى أن امتلاك هذه المهارات مهم لكلا الجنسين، بحيث أنها تكتسب من خلال تجاربهم المرتبطة بالمشكلات التي واجهتهم في حياتهم اليومية أو في مسارهم الدراسي، كما ان كل من الطلبة الذكور والاناث يسعون الى تحقيق الأهداف والإنجازات الأكاديمية ذاتها في ظل الاكاديمية ذاتها، كما ان امتلاك هذه المهارات لا يتأثر بالجنس بقدر ما يرجع للمعايير الداخلية النفسية والاجتماعية، حيث امتلاكها يعد عاملا أساسيا ومهما من أجل تحدي العقبات والوصول الى تحقيق الأهداف المنشودة.

لقد أكدت دراسة عبد الرحمن (2010) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 تعزى الى متغير الجنس، وهي تتفق مع نتائج الدراسة الحالية، وأيضا مع دراسة كل من النعيمي (2014)، شيري حليم (2017)، نيلي حسين (2019)، أحمد عبد اللطيف (2017)، رأفت عكر (2013)، ودراسة أشواق

عبد العزيز (2010)، حيث الاعتقاد السائد أن كل من الطلاب الذكور والاناث أصبحت قدرتهم على تحمل الصعاب مشتركة

في حين لم تتفق النتائج الحالية مع دراسة أبو طعمة ومحمد عاشور (2016)، أبا زيد (2010) والقمامي (2009) التي أكدت وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس.

## 8.2. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة:

نص الفرضية: " هناك فروق معنوية في متوسط درجات مهارات تمكين الذات لدى طلاب الجامعة بالنظر الى التخصص والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما".

من خلال النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما (الجدول 43)، والتي توصلت الى عدم وجود أي أثر للتخصص والمستوى الدراسي أو للتفاعل بينهما على مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة.

لقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة لطيفة النعيمي (2014)، الشقري شمعة صالح (2020) وعماد مرسلي (2022) التي توصلت الى عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص الدراسي، ومحمد الخزرجي (2014) التي توصلت الى عدم وجود فروق في المهارات الحياتية لدى طلبة لجامعة، كما اتفقت مع دراسة الشعلاني (2009) والعززي (2013) التي توصلتا الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا للمرحلة الدراسية.

في حين تعارضت نتائج الدراسة مع دراسة كل من طرفة إبراهيم (2014) وزكريا فاطمة يحيي (2019) التي توصلت الى وجود فروق في مستوى التمكين النفسي تعزى لمتغير التخصص لدى طلبة الجامعة، ومع دراسة الرشيد (2011) وبلعاوي (2015) التي أشارت الى وجود فروق في المستوى الدراسي.

ترى الباحثة أنه بالرغم من أن نتائج الدراسة توصلت الى عدم وجود فروق في المستوى الدراسي فهذا لا يعني أنه لا يوجد تأثير للمستوى الدراسي ومجالات التفاعل مع العوامل الأخرى التي يمكن أن تظهر في سياقات متعددة كالمهارات الشخصية والأداء الأكاديمي. إضافة الى ذلك، فطلبة الجامعة سواء كانوا في مستوى ليسانس أو ماستر كلهم لديهم الرغبة في بناء مستقبلهم المهني كون طرق التعليم في هذه المستويات متشابهة الى حد ما.

وفي ذات السياق توصلت نتائج الدراسة على أنه لا يوجد أثر للتفاعل بين التخصص والمستوى الدراسي على مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة، وهذا تحصيل حاصل لغياب تأثير كل من التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، بمعنى أن مهارات تمكين الذات يمكن أن تتأثر بعوامل أخرى وليس بالتخصص

والمستوى الدراسي بشكل ملحوظ، وبما أن مهارات تمكين الذات يمكن أن نشير إليها على أنها مجموعة من المهارات والمعارف التي تساعد الطالب على تحقيق هدفه بشكل فعال. (Wozolek, 2024, p. 39)، فهناك عدة جوانب قد تفسر عدم وجود هذا التفاعل منها العوامل النفسية والأساليب التعليمية وطرق التدريب المستخدمة في الجامعة قد تؤثر بشكل متساو على كل الطلاب بغض النظر عن تخصصهم ومستواهم الدراسي الى جانب البيئة الاجتماعية والدعم المقدم من طرف الاسرة والأساتذة وكذلك اهتمامات الطلبة واهدافهم بحيث أن لكل طالب هدف مرتبط أكثر بشخصيته و ميوله الفردية بدلا من تخصصه أو مستواه الدراسي.

## 9.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة:

نص الفرضية: ' هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لدى طلاب الجامعة.

تؤكد النتائج المتعلقة بمعامل الارتباط (Pearson Correlation) للعلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لطلاب الجامعة (الجدول 44) الى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بينهما. حيث ترجع الباحثة هذا الارتباط القوي كون الى أن مهارات تمكين الذات بأبعادها المختلفة ومكوناتها المعرفية والنفسية والسلوكية لها أثر إيجابي على حالة العجز المتعلم عند طلبة الجامعة، فامتلاك هذه المهارات يعد جزءا أساسيا في إدارة المواقف الحياتية، فمهاره الصمود وإدارة الذات كأحد مكونات تمكين الذات يعملان على تعزيز سلوك الطالب، بحيث أن الطلبة الذين يمتلكون هذه المهارات هم أكثر قدرة على مقاومة الآثار المرتبطة بسلوكيات العجز المتعلم كلوم الذات والشعور بالعجز، إذ تساعدهم على بناء الثقة والقدرة على تحفيز أنفسهم وبالتالي تمكنهم من الشعور بوعي الذات والقدرة على التواصل والتفاعل الإيجابي مع المحيط الجامعي، الى جانب المساهمة في تحسين الكفاءة الذاتية لديهم وقدرتهم على مواجهة التحديات بدلا من الشعور بالعجز والاستسلام لها.

اتفقت النتائج الحالية مع دراسة كل من زكريا عصام يحي (2019) و سماحي عبير (2022) التي توصلت الى وجود علاقة بين التمكين النفسي والعجز المتعلم، وأنه في غياب التمكين النفسي يدفع الفرد الى المعاناة من الاكتئاب وفقدان القدرة وعدم الإحساس بالسيطرة، الى جانب دراسة Kimberly (2014)، في ذات السياق يمكن أن تساهم مهارات تمكين الذات في تحسين النتائج بشكل عام مما يجعلها أداة قيمة في مختلف المجالات و هذا ما أكدته دراسة (Emiliano, 2005, p. 25)، في حين تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Jennifer Rigers (2024) التي أوضحت أن أقسام التدريب التي ركزت على التمكين الذاتي جعل الطلبة يشعرون بالعجز المتعلم.



• الخاتمة:

تعد ظاهرة العجز المتعلم من بين السلوكيات السلبية التي تؤثر على حياة الفرد ونجاحه، حيث تطرق الدراسة الحالية لفحص ابعادها والاثار الناجمة عنها، حيث انها تجعل الفرد يعتقد بأنه غير قادر على التحكم في مجريات حياته وأن محاولاته لتخطي الفشل لا جدوى منها، مما قد يؤدي به هذا الى شعوره بالعجز والاستسلام حتى في المواقف التي يمكنه أن يتعامل معها بشكل جيد، ومع ذلك يمكن التغلب على العجز المتعلم من خلال تطوير مهارات تمكين الذات ومحاولة التركيز على الجوانب الإيجابية في النفس، حيث تشتمل هذه المهارات على كل من مهارة التواصل، الصمود وإدارة الذات.

لقد هدفت الدراسة الحالية الى معرفة علاقة مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لدى طلبة الجامعة وكذا الكشف عن الفروق التي تعزى لمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي، وبعد المعالجة الاحصائية لبيانات العينة التي جمعها من خلال مقياس العجز المتعلم ومقياس مهارات تمكين الذات بعد التأكد من خصائصهما السيكو مترية، وبعد مناقشة فرضيات الدراسة على ضوء عدة النتائج، تبين وجود علاقة ارتباطية قوية وذات دلالة معنوية وتطبيقية، حيث ينبغي العمل على تعزيز مهارات تمكين الذات بأبعاده الثلاثة (التواصل، الصمود، إدارة الذات) قصد الحد من العجز المتعلم، هذا العجز الذي قد لا تبدو فيه الفروق معنوية بين الطلبة الذكور والاناث، كما انه لا يتأثر بالتخصص أو المستوى الدراسي ولا بالتفاعل بينها، هذا العجز الذي رغم أنه ينتشر بين طلبة الجامعة بمستوى متوسط، إلا أنه ينبغي التوقف عنده ملياً، خاصة وانه في مقابل هذا لا تتوافر مهارات تمكين الذات لدى هؤلاء الطلبة بالمستوى الكافي الذي يمكنهم من الحد من هذا العجز، هذه المهارات التي الفروق فيها بين الطلبة ليست ذات دلالة معنوية ولا تربط بالجنس او بالمستوى الدراسي.

ومن خلال ما توصلت اليه الباحثة في هذه الدراسة، يمكن استعراض اهم الاقتراحات والتوصيات فيما يلي:

✎ ضرورة اهتمام الباحثين في مجال علم النفس بموضوع العجز المتعلم كونه من المواضيع النفسية التي قد تؤثر سلبا على الطلاب وتزيد من توقعاتهم للفشل.

✎ ضرورة إعطاء أولوية للتدخلات الانفعالية.

✎ تطوير مهارات التواصل الفعال لدى الطلاب مثل الاستماع النشط، التعبير عن الرأي، وحل المشكلات.

✎ تنفيذ أنشطة تعليمية تستهدف خفض مستويات العجز الانفعالي لدى الطلاب مثل تنمية مهارات التكيف، وإدارة المشاعر.

✎ مساعدة الطلاب على تعزيز شعورهم بالسيطرة والتحكم في المواقف الضاغطة.

- ✎ استخدام أساليب تحفيزية من أجل زيادة دافعية التعلم لدى الطلاب.
- ✎ تقديم المساعدات النفسية لطلاب ذوي العجز المتعلم.
- ✎ العمل على تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب من أجل مواكبة العراقيل التي تعترض مسارهم الأكاديمي.

- **Abdriakhimov, R. (2023). Metacognitive Approaches to Decision-Making in Individuals with Learned Helplessness. Available at SSRN 4926901.**
- **alireza, S., Ghasmi, Iraj, & Mahdizadah. (2024). The Role of School Life Quality in Predicting Adolescents' Learned Helplessness with the Mediating Role of Assertiveness. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies Volume 5, Issue 2.***
- **Association, A. P. (2014). The road to resilience. *retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road>.***
- **Bandura, A. (1999). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. In R. F. Baumeister (ED) *The self in social psychology.***
- **Bedore, J. M. (1992). Self-empowerment Techniques: A New Direction for Teachers of College Public Speaking Courses. *Human relations Departement.***
- **Blănaru, M. (2023). WHAT IS COMMUNICATION AND WHAT IT SHOULD BE? PROBLEMS WITH MODERN PUBLIC COMMUNICATION. *INTELLIGENCE, SECURITY AND INTERDISCIPLINARITY* , 4.**
- **Borghgi, A., & Chiara Fini. (2019). Theories and Explanations in Psychology. *Frontiers in Psychology.***
- **Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of child and Family studies*, 135.**
- **C, R., Martin, & Eric R Dahlen. (2005). Cognitive Emotion Regulation In the Prediction of Depression, Anxiety Stress and Anger. *Personality and Individual Differences.***

- **Cho, & H. (2021).** the effect of learned helplessness on the Adaptation to college Life . *Regulations International Journal of Police and Policing* , 25.
- **connor, K. M., & al. (2003).** Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson. *National Library of Medicine*.
- **Crandall, A., & Gladys Lopez. (2024).** Do positive childhood and adult experiences counter the effects of adverse childhood experiences on learned helplessness? *Frontiers in child and Adolescent Psychiatry*2.
- **Dia, A, & Duponnois, & R. (2010).** Le projet Majeur Africain de la Grande Muraille Verte:concepts et mise en oeuvre. *Sénégal: IRD EDITIONS*.
- **Dolan, H. R., & Natalie Pool. (2023).** Overcoming waves of helplessness: The meaning of experiencing fear of falling. *Geriatric Nursing Volume*52.
- **Edward, & E . (2007).** The era of human capital has finally arrived, the future of leadership. *Today's top leadership thinkers speak to tomorrow's leaders, OP cit*.
- **Emiliano, D. (2005).** The Student-initiated retention project:Theoretical contributions and the role of self-empowerment. *SAGE JOURNALS*.
- **Jew, c, L, & Green. (1999).** Development and validation of a measure of resiliency. *APA PsycNet*.
- **Kishi, M., & Elizabeth Osoba. (2023).** The impact of the self-empowerment journey in supporting students' transition: A psychoeducational solution-focused process to support students in the transition to higher education . *Pedagogical Sociology volume*5 *Issue* 4.
- **Klaus, R, & Scherer. (2022).** Learned helplessness revisited:baised evaluation of goals and action potential are major risk factors for emotional disturbance. *cognition and Emotion volume*36.

- Kolotkin, Richard A , & And Others. (1994). Sex Differences in Locus of Control, Helplessness, hopelessness and Depression . *ERIC*.
- Kurniyawan, E. H. (2023). Self-empowerment And Coping Strategies In Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*.
- Lloyd, P, B., Waite, J., & Southen, G. (2009). Empowerment and The Performance of Health Services. *Journal of Management in Medicine*, 13 ( 2), 83-98.
- M, J., Duda, & jutta joormann. (2022). Learned helplessness: expanding on a goal-directed perspective. *Cognition and Emotion volume 36 Issue6*.
- Maier, S, F, & Seligman, M, & E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1) <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>.
- Martin, K., Richard Galentino, & Lori Townsend. (2014). Community college student success The role of motivation and self-empowerment. *SAGE JOURNALS*.
- Martin, S. (1975). Helplessness: on depression, development, and death. *Times books Henry holt & CO*.
- Matsuo, M. (2019). Empowerment through self-improvement skills: The role of learning goals and personal growth initiative. *Journal of vocational behavior*.
- MENON, S, & T. (2011). Employee empowerment: an integrative psychological approach. *International association for applied psychology* 50, 153-184.
- Miranda, L, I., & F, a. (2019). The role of empowerment and agency in the lives of older men living alone. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, (10)3, 231-246 .
- Niknam, M. (2023). Effectiveness of training to overcome the Learned helplessness on academic Procrastination and self-sfficacy of

adolescent girls. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies(JAYPS)*, 74.

- Niyomdecha, A., & Sumate Noklang. (2024). USING OF ACTION LEARNING APPROACH ON SELF-EMPOWERMENT OF THE ELDERLY <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n6-003> . *RGSA – Revista de Gestão Social e Ambiental* , 04\05.
- Perry, & A, H. (2013). Effect of demographic factors on empowerment attributions of parents of children with autistic spectrum disorders . *Unpublished doctors dissertation ,The University of Alabama*.
- Peterson, C., Steven F Maier, & Martin E P S. (1993). *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*. america: Oxford University Press.
- Pierce, J, & and Gardner , D. G. (2004). self-esteem within the work and organisational context: A Review of the Organisation-based self-esteem Literature. *Journal of management*.
- Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *National library of Medicine*.
- Putri, N. H., & Arbaiyah Yusuf. (2024). LEARNING THEORY ACCORDING TO HUMANISTIC PSYCHOLOGY AND ITS IMPLEMENTATION IN STUDENTS. *PROGRES PENDIDIKAN*.
- Putri, R. D., Ika Andrini Farida, & Ulfa Masfufah. (2023). The role of resilience in Minimizing Conditions of Learned Helplessness in Undergraduate Students at Universitas Negeri Malang. *SAINS PSIKOLOGI* <http://dx.doi.org/10.17977/um023v12i2023>.
- QOURRICHI, A., & Khalid OUAZIZI. (2024). The effect of learned helplessness on the Psychological health of healthcare workers. *Journal of Health and Social Science*, 133.
- Quchani, M. (2023). The mediating role of coping styles in the association between perfectionism and learned helplessness in students' population *Le rôle médiateur des styles d'adaptation dans*

l'association entre le perfectionnisme et l'impuissance acquise dans la population . *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*.

- Charles, C, & Williame. (1988). *La Communication orale*. Ed Nathan.
- Scherer. (2022). Learned helplessness revisited: biased evaluation of goals and action potential are major risk factors for emotional disturbance. *Cognition and Emotion volume 36, Issue 6*.
- Reppucci, D. (1973). Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *personality and social psychology*25(1), 109-116.
- Richardson. (2002). The meta theory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 307-321.
- Rutter, M., & Ann N Y . (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *National Library of medicine*.
- Scaglia. (2008). *Homelessness and helplessness Correlation Learned Helplessness, Locus of control, and perceived social support with chronic homelessness*. New york: UMNumber.3310699.
- Seligman, & M, E. P. (1998). *Learned Optimism*. New york Pocket Books.
- seligman, & M, E. P. (2003). *Positive psychology fundamental assumptions*. america: the psychologist.
- Seligman, & martin. (2002). *Authentic Happiness : Using the New Positive Psychology to realize your Potential for lasting Fulfillment*. New york NY:Free Press, 20-23.
- Smith, B. W. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *National Library of Medicine*.
- Spreitzer, G, & M. (1995). An Empirical Test of a Comprehensive Model of Intrwpersonal Empowerment in the Work place . *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 601.

- Tegano, D , Z, W, Burdette , M, & P. (1991). Length of activity periods and play behaviors of preschool children . *Journal of Research in childhood Education* .
- Troy, A. S. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual review of psychology* 74.
- Valas, & H. (2001). Learned Helplessness and Psychological Adjustment: Effects of Learning Disabilities and Low Achievement. *Journal of Educational Research* 45.
- Van, G, & Depuijet. (2006). Citiwens and resilience. *Amesterda Dutch Knowledge and advise center*.
- Rachel Stecker. (2004). Motivational conseauences of environmental stress. *Environmental Pschology* .
- Waddington, J. (2023). Self-efficacy. *ELT Journal* 77.
- *wikipedia.org*. (2018). Récupéré sur [ar.m.wikipedia.org](http://ar.m.wikipedia.org): [ar.m.wikipedia.org](http://ar.m.wikipedia.org)
- Winterflood, H., & Emma A Climie. (2020). Learned helplessness. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Diffrences:Personality Processes and Individual Diffrences* .
- Wozolek, B. (2024). Critical Consent Curriculum: Towards Ethical Self-Empowerment in schools. *Journal of curriculum Theorizing* , 39.
- أبازيد, ر. (2010). اثر التمكين النفسي على سلوك المواطنة للعاملين في مؤسسة الضمان الاجتماعي في الاردن .مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية).
- اديلي, ن & ,رافع زغلول. (2015). نموذج سببي للعلاقات بين العزو السببي للسلوك والعجز المتعلم والتوافق الأكاديمي . المجلة الأردنية في العلوم التربوية .
- التهامي, أ. ع. (2022). الصمود النفسي لدى الطلبة النازحين في جامعة إب وعلاقته ببعض المتغيرات . المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية.
- التهامي, أ. ع. (2022). الصمود النفسي لدى طلبة جامعة إب وعلاقته ببعض المتغيرات .الأداب للدراسات النفسية والتربوية.
- الجرايدة, محمد سليمان مفضي , المنوري & , أحمد بن عبد الله. (2014). واقع التمكين الإداري لدى مديري مدارس التعليم ما بعد الأساسي في محافظة الباطنة شمال سلطنة عمان .مجلة المنارة للبحوث والدراسات .

- الجواد, ن. ح. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس العجز المتعلم لدى طالبات المرحلة الثانوية دراسات تربوية واجتماعية مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية جامعة حلوان. 103 ,
- الحارثي، و سارة مفلح. (2021). المهارات الحياتية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طالبات الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية.
- الحجازي, م. (2005). *التخلف الاجتماعي "مدخل الى سيكولوجية الانسان المقهور"*. المغرب: المركز العربي الثقافي ط9.
- الحلوة & طرفة ابراهيم. (2014). المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة مجلة العلوم التربوية.
- الحلوة & طرفة ابراهيم. (2014). المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة مجلة العلوم التربوية مج 22 .
- الحلوة, ط. ا. (2014). المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة مجلة العلوم التربوية.
- الخاطر, ه. ا. (2012). العجز المتعلم و علاقته بتقدير الذات و الإكتئاب لدى طلاب الجامعة رسالة ماجستير كلية الآداب جامعة المنصورة. 55-70 ,
- الخاطر, ه. ا. (2012). العجز المتعلم و علاقته بتقدير الذات و الإكتئاب لدى طلاب الجامعة رسالة ماجستير ، كلية الآداب جامعة المنصورة. 65 ,
- الخزرجي, ض. ا. (2014). المهارات الحياتية والسيادة الدماغية وعلاقتها بقبالية الاستهواء لدى طلبة الجامعة رسالة دكتوراه. العراق , العراق.
- الدين, م. ع. (2022). المهارات الحياتية لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة جيلالي ليايس بسيدي بلعباس مجلة الحوار المتوسطي .
- الرشدي & سطم. (2011). أثر التمكين النفسي على تحقيق الميزة التنافسية: دراسة ميدانية على شركات التأمين الكويتية رسالة دكتوراه. الأردن, كلية ادارة المال والاعمال.
- الرشدي, ن. ع. (2011). التمكين النفسي لدى طالبات كلية التربية الأساسية بدولة الكويت في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية مجلة كلية التربية .
- الزين, م. ا. (2024). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالعقلية (الوقائية-التقدمية) لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية*.
- الزين, م. ا. (2024). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالعقلية (الوقائية-التقدمية) لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية*.
- الشعلاني & محسن أحمد محمد. (2009). أنماط الادارة الصفية السائدة في منطقة تبوك التعليمية من وجهة نظر المعلمين رسالة ماجستير. الأردن , كلية الدراسات العليا.
- الشقري & شمعة أحمد صالح. (2020). مدى امتلاك خريجات كلية العلوم والآداب بشرورة للمهارات الحياتية وتوظيفها أثناء التدريب الميداني. *الآداب للدراسات النفسية والتربوية* .

- الشقيري & شمعة احمد صالح. (2020). مدى امتلاك خريجات كلية العلوم والآداب بشرورة للمهارات الحياتية وتوظيفها أثناء التدريب الميداني *مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية*.
- الشنطة, م. ع. (2023). العجز المتعلم وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة علمية محكمة نصف سنوية-تثدر عن أقسام الفلسفة بجامعة الزاوية*.
- الصباحيين, ع. م. (2014). العجز المكتسب لدى طلبة كلية التربية في جامعة سعود وعلاقته ببعض المتغيرات. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*.
- الصقور, ص. (2010). *موسوعة الخدمة الاجتماعية المعاصرة (الطبعة الأولى)*. عمان : دار الزهران.
- العباس, ك. ك. & ,رواء سامي علي. (2024). العجز المتعلم وعلاقته بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة *مجلة العلوم الانسانية/كلية التربية للعلوم الانسانية المجلد 15/العدد الثاني*.
- العباس, ك. ك. & ,رواء سامي علي. (2024). العجز المتعلم وعلاقته بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة *مجلة العلوم الانسانية/كلية التربية للعلوم الانسانية المجلد 15/العدد الثاني*.
- العمروسي & ,نيللي حسين كامل. (2019). الوعي المعلوماتي وعلاقته بالتمكين النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الملك خالد بالسعودية. *المجلة العلمية للجمعية المصرية للكمبيوتر التعليمي*.
- العمروسي & ,نيلي حسين كامل. (2019). الوعي المعلوماتي وعلاقته بالتمكين النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الملك خالد بالسعودية. *المجلة العلمية للجمعية المصرية للكمبيوتر التعليمي*.
- العنزي & ,عبير محمد المعجل. (2013). فعالية برنامج ارشادي مستند الى السيكدراما في التخفيف من الكمالية الزائدة وتحسين العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة المتفوقين تحصيليا في الاردن *كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية عمان*.
- العنزي, س. ع. (2017). دراسة مقارنة في بعض المهارات الحياتية بين التلاميذ العاديين والتلاميذ بطيئي التعلم بالمرحلة الابتدائية بدولة الكويت *مجلة الطفولة والتربية*.
- الفتاح, ف. ف. & ,شيري مسعد حليم. (2014). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم *مجلة كلية التربية*. 101 ,
- الفتلاوي, ع. ش. (2009). العجز المتعلم وعلاقته بالاسلوب المعرفي تحمل-عدم تحمل الغموض لدى طلبة الجامعة. *Journal of the college of basic education*.
- الفتلاوي, ع. ش. (2009). العجز المتعلم وعلاقته بالاسلوب المعرفي تحمل-عدم تحمل الغموض لدى طلبة الجامعة. *journal of the college of basic education vol;e 13 Issue 59*.
- القادر, ب. ن. (2008). التفاؤل والتشاؤم وأساليب عزو العجز المتعلم لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة *رسالة ماجستير غير منشورة*. السعودية.
- القاضي, أ. م. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس العجز المتعلم لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية (عام-فني). *رسالة ماجستير*. القاهرة, كلية العلوم التربية قسم الصحة النفسية , جامعة الفيوم.
- الفتامي & ,مصعب بن عبد الهادي. (2009). التمكين النفسي وعلاقته بالولاء التنظيمي لدى العاملين بمستشفى قوى الأمن بمدينة الرياض *رسالة ماجستير*. السعودية , كلية الدراسات العليا, السعودية.

- القيسي, ط. ن & ,نوار طارق السهيلي. (2017). العجز المتعلم لدى طلبة المرحلة الاعدادية مجلة كلية التربية للبنات جامعة بغداد.
- الكناني & ,كيلاني محمد عبدالرحمن محمد. (2015). العلاقة بين جودة الحياة المدرسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة الارشاد النفسي .
- اللطيف, أ. ع. (2017). فعالية برنامج ارشادي يستند الى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والامل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة اليرموك مجلة العلوم التربوية.
- المحتسب, ع. م. (2021). فعالية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من طالبات الصف العاشر. المجلة الأكاديمية العالمية في العلوم التربوية والنفسية.
- المظفر, ن. ع. (2024). مستوى امتلاك مهارات التواصل التربوي (اللفظي-وغير لفظي) لدى مدرسي المدارس الثانوية من وجهة نظرهم. *Journal of Misan researches* .
- الناصر, ا. ع. (2020). التنبؤ بالتدفق النفسي في ضوء أبعاد التمكين النفسي لدى طلبة الصف الثاني الثانوي في محافظة الكرك مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث جامعة الحسين بن طلال .
- الناهي & ,المطلب, ب. غ. (2017). العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة. جامعة البصرة كلية التربية للعلوم الانسانية.
- الناهي, بتول غالب , ع & ,أية عبد الأمير. (2017). العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية.
- النصر, م. أ. (2008). إدارة الذات (المفهوم والاهمية والمحوار). القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع ط1.
- النعيمي, ل. م. (2022). المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة مجلة ديالى للبحوث الانسانية .
- الهادي, ا. م. (2009). التمكين النفسي وعلاقته بالولاء التنظيمي لدى العاملين بمستشفى قوى الأمن بمدينة الرياض. رسالة ماجستير. السعودية, جامعة نايف العربية كلية الدراسات العليا.
- باحكيم & ,شهرزاد بنت احمد صالح (s.d.). علاقة توقعات النجاح والفشل بأساليب عزو العجز المتعلم لدى طلاب وطالبات جامعة أم القرى في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير. السعودية, علم النفس التربوي.
- باعلي & ,شادية. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. المملكة العربية السعودية, السعودية.
- بخاري, ن. ق. (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأساليب عزو العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس جامعة أم القرى.
- بخيت, خ. أ. (2000). فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية (دراسة ميدانية) المؤتمر القومي السنوي السابع لمركز تطوير التعليم الجامعي.
- بلعاوي & ,مجدولين عمر محمد. (2015). أثر التمكين النفسي في جودة العمل لدى العاملين في الجامعات الرسمية الأردنية-الجامعة الهاشمية. رسالة ماجستير في الادارة العامة. الأردن, جامعة آل البيت, الأردن.

- تايه, ر. ح. & ,رافع الزغلول. (2015). العجز المتعلم وعلاقته بالتوجهات الاهدافية والنظرية الضمنية للذكاء .  
المجلة الأردنية في العلوم التربوية مجلد 11 عدد4.
- حسين, ا. ع & ,جنان صالح محمد. (2020). العجز المتعلم وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة .  
مجلة كلية التربية .
- حسين, ا. ع & ,جنان صالح محمد. (2020). العجز المتعلم وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة .  
مجلة كلية التربية .
- حمودة & ,كحول. (2020). العزو السببي وعلاقته بسلوك العجز المتعلم في ضوء متغير التحصيل .  
مجلة دراسات نفسية وتربوية. 13 ,
- خصاونة, آ. ح. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة اليرموك . مجلة جامعة  
القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية .
- خضير, و. ك & ,مهدي شهاب أحمد. (2018). الصمود الأكاديمي لدى طلبة جامعة تكريت . مجلة جامعة  
تكريت للعلوم الانسانية . 524-504 ,
- خضير, و. ك & ,مهدي شهاب أحمد. (2018). الصمود الأكاديمي لدى طلبة جامعة تكريت . مجلة جامعة  
تكريت للعلوم الانسانية .
- رضوان, س. ج. (2002). الصحة النفسية . عمان الأردن : دار المسيرة للنشر.
- زكريا & ,فاطمة عصام يحي. (2019). التمكين النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب  
الجامعة بطروحة دكتوراه . القاهرة , جامعة عين الشمس , مصر.
- زكريا & ,فاطمة عصام يحيي. (2019). التمكين النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من  
طلاب الجامعة بكلية التربية - الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- زهران & ,حامد عبد السلام. (1987). قاموس علم النفس . القاهرة: دار عالم الكتب.
- سعد, أ. ع. (2017). فعالية برنامج ارشادي يستند الى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى  
طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك .مجلة دراسات العلوم التربوية .
- سيرميني, ا. م. (2015). مقياس الصمود النفسي . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- شاهين, ا. ف. (2016). منبئات العجز المتعلم لدى عينة من الطلاب الجامعيين . مجلة الارشاد النفسي . 52 ,
- صالح, ف. ع & ,رافع النصيري الزغلول. (2019). العجز المتعلم وعلاقته بالتعلم المنظم ذاتيا لدى عينة من  
طالبات الصف التاسع الأساسي في محافظة المفرق . مجلة دراسات العلوم التربوية.
- صديق, م. ا. (2009). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة .مجلة دراسات نفسية.
- عاشور, ن. (2014). العجز المتعلم وعلاقته بالرسوب المدرسي . رسالة ماجستير . الجزائر, علم النفس وعلوم  
التربية.

- عبيدات, علاء الدين محمد أحمد , الجراح & , عبد الناصر دياب . (2011) . مستوى التفكير ما وراء المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات . *المجلة الاردنية في العلوم التربوية* .
- عثمان, س. أ. (1994). *الإثراء النفسي/ دراسة في الطفولة و نمو الإنسان* . القاهرة مصر : مكتبة الأنجلو المصرية.
- عثمان, م. س. (2009). المرونة الايجابية ودورها في التصديلات أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي . *مجلة كلية التربية* . 373 ,
- عكر & , رأفت جميل . (2013). العلاقة بين التمكين النفسي للمرشد والتوجه نحو الحياة المهنية . رسالة ماجستير . الأردن, كلية العلوم التربوية والنفسية.
- علي, أ. ع. (2017). العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة . *مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية* . 87 ,
- عليا, أ & , محمد . (2000). العجز المتعلم لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية في الأردن . مؤتم للبحوث والدراسات: العلوم الانسانية والاجتماعية .
- عمار ميلود. (2017). التدريس بالكفاءات والدافع المعرفي. *أطروحة دكتوراه* ، 169. كلية العلوم الاجتماعية، وهران -الجزائر.
- قادري, ح & , أحمد قندوز . (2018). مستوى العجز المكتسب لدى التلاميذ المعيقين في السنة الثالثة الثانوي دراسة استكشافية في بعض ثانويات دائرة الحجيرة . *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية* .
- محمد & , أسيل صبار . (2015). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة النازحين وغير النازحين *مجلة الآداب جامعة بغداد كلية الآداب* . 603-626 ,
- محمد, ز. (2023). مهارات الدراسة الجامعية: شبكة مقترحة لطلاب شعب العلوم الانسانية والاجتماع *Soft Skills & Didactique des Langues* .
- محمد, س. ف. (2020). الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقا لبعض المتغيرات الديمغرافية *دراسات تربوية واجتماعية* . 186 ,
- محمد, ش. م. (2012). التواصل الالكتروني وأثره في الحاجة الى المعرفة والتفكير ما وراء المعرفي والكيف الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك . *رسالة دكتوراه غير منشورة* . اربد, جامعة اليرموك , الاردن.
- محمود, ا. ا. (2004). الممارسات الوالدية وأسلوب عزو النجاح والفشل وحصانة الأطفال ضد سلوكيات العجز المتعلم في مواقف الانجاز . *المجلة المصرية للدراسات النفسية* .
- محمود, ع. ا. (2004). بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم . *مجلة بحوث التربية النوعية العدد الرابع* .
- محمود, ع. ا. (2004). بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم . *مجلة بحوث التربية النوعية جامعة المنصورة* .
- محمود, ف. ا. (2005). سيكولوجية العجز المتعلم " مفاهيم - نظريات- تطبيقات . القاهرة : المكتب الجامعي الحديث.
- ميسر, ن. ع. (2018). الصمود الجامعي لدى طلبة كلية التربية بجامعة القادسية. *Lark Journal* .

- ميسر, ن. ع. (2018). الصمود الجامعي لدى طلبة كلية التربية بجامعة القادسية . مجلة لارك.
- وافي, ع. ا. (2010). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة .رسالة ماجستير . غزة, كلية التربية الجامعة الاسلامية , غزة.

الملاحق:

1. مخرجات برنامج spss المتعلقة بمستوى العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة.

### Statistiques

عجز المتعلم		
N	Valide	600
	Manquant	0
Moyenne		33.2033
Ecart type		3.30204
Minimum		25.00
Maximum		41.00
Somme		19922.00

		Fréquence	Pourcentage
Valide	25.00	35	5.8
	27.00	1	.2
	28.00	1	.2
	29.00	32	5.3
	30.00	1	.2
	31.00	133	22.2
	32.00	4	.7
	33.00	119	19.8
	34.00	31	5.2
	35.00	87	14.5
	36.00	114	19.0
	37.00	1	.2
	38.00	21	3.5
	39.00	1	.2
	41.00	19	3.2
	Total	600	100.0

2. مخرجات برنامج spss المتعلقة بدلالة الفروق في الابعاد الكامنة لمقياس العجز المتعلم (الانفعالي، الدافعي، المعرفي) لدى طلبة الجامعة.

## Within-Subjects Factors

Measure: MEASURE\_1

helplessness	Dependent Variable
1	عجز_انفعالي
2	عجز_دافعي
3	عجز_معرفي

## Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Emotional	12.2517	2.30663	600
Motivational	11.1683	1.33278	600
Cognitive	9.7833	1.30738	600

### Multivariate Tests<sup>a</sup>

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
helplessness	Pillai's Trace	.687	656.328 <sup>b</sup>	2.000	598.000	.000	.687
	Wilks' Lambda	.313	656.328 <sup>b</sup>	2.000	598.000	.000	.687
	Hotelling's Trace	2.195	656.328 <sup>b</sup>	2.000	598.000	.000	.687
	Roy's Largest Root	2.195	656.328 <sup>b</sup>	2.000	598.000	.000	.687

a. Design: Intercept

Within Subjects Design: helplessness

b. Exact statistic

### Mauchly's Test of Sphericity<sup>a</sup>

Measure: MEASURE\_1

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon <sup>b</sup>		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
helplessness	.613	293.011	2	.000	.721	.722	.500

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

a. Design: Intercept

Within Subjects Design: helplessness

b. May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

**Mauchly's Test of Sphericity<sup>a</sup>**

Measure: MEASURE\_1

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon <sup>b</sup>		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
helplessness	.613	293.011	2	.000	.721	.722	.722

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

a. Design: Intercept

Within Subjects Design: helplessness

b. May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

**Tests of Within-Subjects Effects**

Measure: MEASURE\_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
helplessness	Sphericity Assumed	1836.901	2	918.451	355.193	.000	.372
	Greenhouse-Geisser	1836.901	1.442	1274.226	355.193	.000	.372
	Huynh-Feldt	1836.901	1.444	1271.982	355.193	.000	.372
	Lower-bound	1836.901	1.000	1836.901	355.193	.000	.372
Error(helplessness)	Sphericity Assumed	3097.766	1198	2.586			
	Greenhouse-Geisser	3097.766	863.508	3.587			
	Huynh-Feldt	3097.766	865.031	3.581			
	Lower-bound	3097.766	599.000	5.172			

### Tests of Within-Subjects Contrasts

Measure: MEASURE\_1

Source	helplessness	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
helplessness	Linear	1827.801	1	1827.801	741.921	.000	.553
	Quadratic	9.100	1	9.100	3.361	.067	.006
Error(helplessness)	Linear	1475.699	599	2.464			
	Quadratic	1622.066	599	2.708			

### Tests of Between-Subjects Effects

Measure: MEASURE\_1

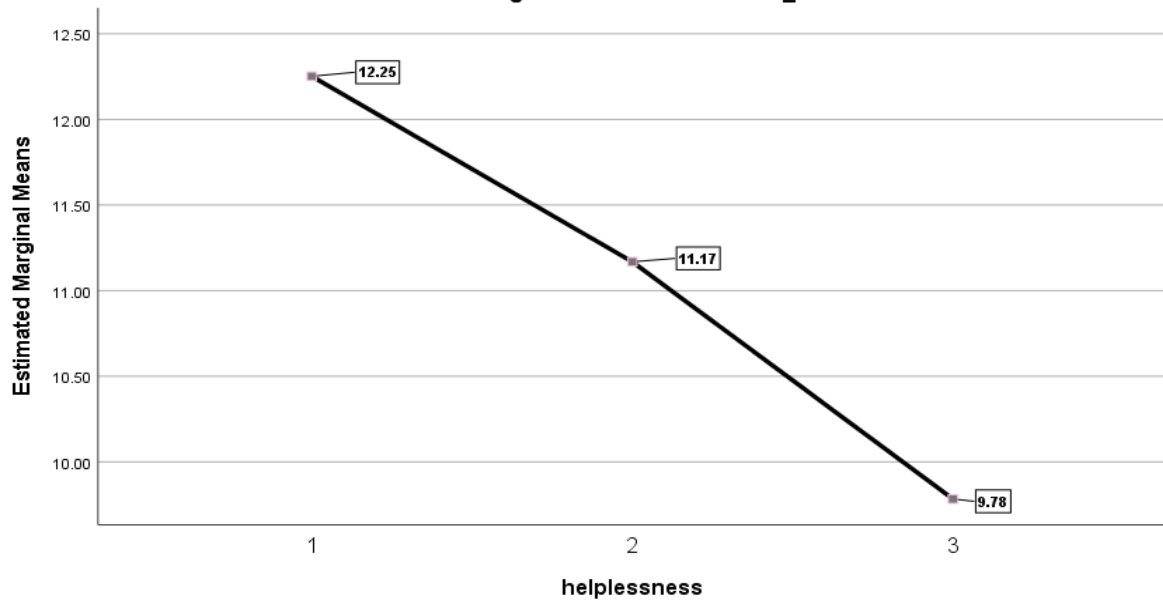
Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	220492.269	1	220492.269	60666.495	.000	.990
Error	2177.064	599	3.634			

### Parameter Estimates

Dependent Variable	Parameter	B	Std. Error	t	Sig.	95% Confidence Interval		Partial Eta Squared
						Lower Bound	Upper Bound	
Emotional	Intercept	12.252	.094	130.105	.000	12.067	12.437	.966
Motivational	Intercept	11.168	.054	205.281	.000	11.061	11.275	.986
Cognitive	Intercept	9.783	.053	183.299	.000	9.679	9.888	.982

### Estimated Marginal Means of MEASURE\_1



3. مخرجات برنامج spss المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.

#### Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
العجز المتعلم				
ذكر	257	33.1440	3.29279	.20540
أنثى	343	33.2478	3.31307	.17889

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
العجز المتعلم	Equal variances assumed	.001	.973	.381	598	.703	.10384	.27262	.63925	.43156
	Equal variances not assumed			.381	553.344	.703	.10384	.27238	.63887	.43118

4. مخرجات برنامج spss المتعلقة بدلالة الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما.

#### Facteurs intersujets

	Libellé de valeur	N	
التخصص	1.00	علوم التربية	143
	2.00	آداب و لغات	124
	3.00	علوم الاقتصادية وتجارية	80
	4.00	اعلام آلي	117
	5.00	رياضيات	136
المستوى الدراسي	1.00	ليسانس	311
	2.00	ماستر	289

#### Tests des effets intersujets

Variable dépendante: العجز\_المتعلم

Source	Somme des carrés de type III	ddl	Carré moyen	F	Signification
Modèle corrigé	73.740 <sup>a</sup>	9	8.193	.749	.664
Constante	629013.091	1	629013.091	57471.220	.000
التخصص	18.090	4	4.523	.413	.799
المستوى_الدراسي	3.937	1	3.937	.360	.549
التخصص * المستوى_الدراسي	53.030	4	13.258	1.211	.305
Erreur	6457.453	590	10.945		
Total	668008.000	600			
Total corrigé	6531.193	599			

5. مخرجات برنامج spss المتعلقة بمستوى مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة.

### Statistiques

الميزات\_الحديثة

N	Statistiques	
	Valide	Manquant
	600	0
Moyenne	48.7167	
Ecart type	3.70891	
Minimum	38.00	
Maximum	60.00	
Somme	29230.00	

		Fréquence	Pourcentage
Valide	38.00	3	.5
	39.00	2	.3
	41.00	1	.2
	42.00	10	1.7
	43.00	47	7.8
	44.00	11	1.8
	45.00	17	2.8
	46.00	100	16.7
	47.00	67	11.2
	48.00	61	10.2
	49.00	37	6.2
	50.00	21	3.5
	51.00	6	1.0
	52.00	118	19.3
	53.00	83	13.8
	54.00	1	.2
	55.00	1	.2
	56.00	8	1.3
	57.00	2	.3
	59.00	1	.2
60.00	5	.8	
Total	600	100.0	

6. مخرجات برنامج spss المتعلقة بدلالة الفروق في الابعاد الكامنة لمقياس مهارات تمكين الذات (التواصل، الصمود، إدارة الذات) لدى طلبة الجامعة.

## Within-Subjects Factors

Measure: MEASURE\_1

empowerment	Dependent Variable
1	Communication
2	Resilience
3	self_management

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
التواصل	12.238	1.37890	600
	3		
الصمود	19.726	1.66129	600
	7		
ادارة الذات	16.751	1.91645	600
	7		

### Multivariate Tests<sup>a</sup>

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
empowerment	Pillai's Trace	.945	5173.529 <sup>b</sup>	2.000	598.000	.000	.945
	Wilks' Lambda	.055	5173.529 <sup>b</sup>	2.000	598.000	.000	.945
	Hotelling's Trace	17.303	5173.529 <sup>b</sup>	2.000	598.000	.000	.945
	Roy's Largest Root	17.303	5173.529 <sup>b</sup>	2.000	598.000	.000	.945

a. Design: Intercept

Within Subjects Design: empowerment

b. Exact statistic

### Mauchly's Test of Sphericity<sup>a</sup>

Measure: MEASURE\_1

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Greenhouse-Geisser	Epsilon <sup>b</sup> Huynh-Feldt	Lower-bound
empowerment	.974	16.039	2	.000	.974	.977	.500

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

a. Design: Intercept

Within Subjects Design: empowerment

b. May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

### Tests of Within-Subjects Contrasts

Measure: MEASURE\_1

Source	empowerment	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
empowerment	Linear	6111.053	1	6111.053	3564.470	.000	.856
	Quadratic	10948.134	1	10948.134	5381.829	.000	.900
Error(empowerment)	Linear	1026.947	599	1.714			
	Quadratic	1218.532	599	2.034			

### Tests of Within-Subjects Effects

Measure: MEASURE\_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square
empowerment	Sphericity Assumed	17059.188	2	8529.594
	Greenhouse-Geisser	17059.188	1.948	8755.328
	Huynh-Feldt	17059.188	1.955	8727.234
	Lower-bound	17059.188	1.000	17059.188
Error(empowerment)	Sphericity Assumed	2245.479	1198	1.874
	Greenhouse-Geisser	2245.479	1167.113	1.924
	Huynh-Feldt	2245.479	1170.870	1.918
	Lower-bound	2245.479	599.000	3.749

## Tests of Between-Subjects Effects

Measure: MEASURE\_1  
Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	474662.722	1	474662.722	103517.738	.000	.994
Error	2746.611	599	4.585			

## Parameter Estimates

Dependent Variable	Parameter	B	Std. Error	t	Sig.	95% Confidence Interval		Partial Eta Squared
						Lower Bound	Upper Bound	
التواصل	Intercept	12.238	.056	217.403	.000	12.128	12.349	.987
الصفود	Intercept	19.727	.068	290.860	.000	19.593	19.860	.993
ادارة اللات	Intercept	16.752	.078	214.109	.000	16.598	16.905	.987

## Estimates

Measure: MEASURE\_1

empowerment	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
1	12.238	.056	12.128	12.349
2	19.727	.068	19.593	19.860
3	16.752	.078	16.598	16.905

## Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE\_1

(I) empowerment	(J) empowerment	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. <sup>b</sup>	95% Confidence Interval for Difference <sup>b</sup>	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	-7.488 <sup>a</sup>	.076	.000	-7.671-	-7.306-
	3	-4.513 <sup>a</sup>	.076	.000	-4.695-	-4.332-
2	1	7.488 <sup>a</sup>	.076	.000	7.306	7.671
	3	2.975 <sup>a</sup>	.085	.000	2.770	3.180
3	1	4.513 <sup>a</sup>	.076	.000	4.332	4.695
	2	-2.975 <sup>a</sup>	.085	.000	-3.180-	-2.770-

Based on estimated marginal means

<sup>a</sup>. The mean difference is significant at the .05 level.

<sup>b</sup>. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

## Multivariate Tests

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Pillai's trace	.945	5173.529 <sup>a</sup>	2.000	598.000	.000	.945
Wilks' lambda	.055	5173.529 <sup>a</sup>	2.000	598.000	.000	.945
Hotelling's trace	17.303	5173.529 <sup>a</sup>	2.000	598.000	.000	.945
Roy's largest root	17.303	5173.529 <sup>a</sup>	2.000	598.000	.000	.945

Each F tests the multivariate effect of empowerment. These tests are based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

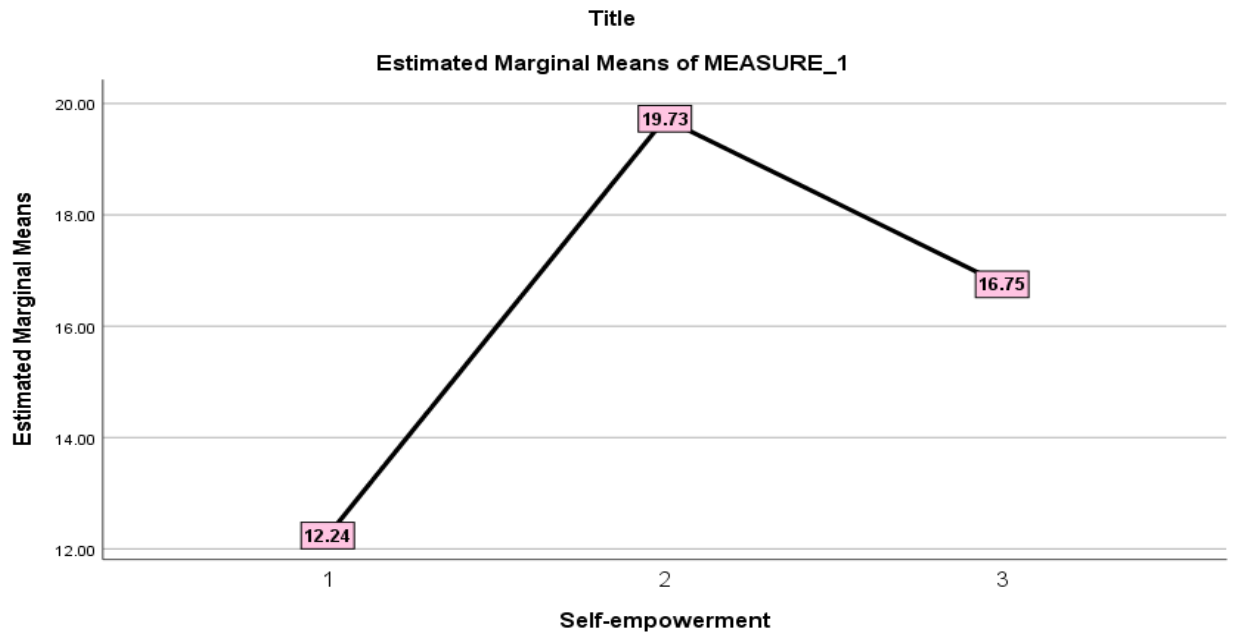
a. Exact statistic

## 2. Grand Mean

Measure: MEASURE\_1

Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
		Lower Bound	Upper Bound
16.239	.050	16.140	16.338

## Profile Plots



7. مخرجات برنامج spss النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب الجنس.

## T-Test

### Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ذكور	257	48.7432	3.80843	.23756
أنثى	343	48.6968	3.63803	.19644

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
مهارات تمكين الذات	Equal variances assumed	.417	.519	.152	598	.880	.04640	.30624	55504	.64783
	Equal variances not assumed			.151	537.616	.880	.04640	.30826	.55914	.65194

8. مخرجات برنامج spss النتائج المتعلقة بدلالة الفروق في مهارات تمكين الذات لدى طلبة الجامعة حسب التخصص، المستوى الدراسي والتفاعل بينهما.

### Between-Subjects Factors

Value Label	N
1.00 علوم التربية	143
2.00 أداب و لغات	124
3.00 علوم إقتصادية و تجارية	80
4.00 اعلام آلي	117
5.00 رياضيات	136
1.00 المستوى_الدراسي	311
2.00 ماستر	289

### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: مهارات تمكين الذات

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	122.611 <sup>a</sup>	9	13.623	.990	.447
Intercept	1352843.932	1	1352843.932	98331.409	.000
التخصص	58.739	4	14.685	1.067	.372
المستوى_الدراسي	.345	1	.345	.025	.874
التخصص * المستوى_الدراسي	61.906	4	15.477	1.125	.344
Error	8117.222	590	13.758		
Total	1432228.000	600			
Corrected Total	8239.833	599			

9. مخرجات برنامج spss النتائج المتعلقة بمعامل الارتباط (Pearson Correlation) للعلاقة بين مهارات تمكين الذات والعجز المتعلم لطلاب الجامعة.

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
مهارات تمكين الذات	48.7167	3.70891	600
العجز المتعلم	33.2033	3.30204	

#### Correlations

		مهارات تمكين الذات	العجز المتعلم
مهارات تمكين الذات	Pearson Correlation	1	.652**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	600	600
العجز المتعلم	Pearson Correlation	.652**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	600	600

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).