

فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات

إعداد

أ/ آلاء عبد المجيد عمايرة

طالب دكتوراة في الإرشاد النفسي والتربوي - كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة

أ.د/ أحمد أبو أسعد

أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي - كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات

أ/ آلاء عبد المجيد عمايرة وأ.د/ أحمد أبو أسعد *

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات في محافظة الكرك، ومن أجل تحقيق ذلك تم تطوير مقياس لتنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى الطلبة والتحقق من الخصائص السيكومترية لهما، كما تم إعداد برنامج إرشادي مكون من (١٠) جلسات، وقد تم اختيار عينة وصفية تكونت من (٨٦) طالبًا، وتم اختيار العينة التي ستخضع للبرنامج الإرشادي من (٢٠) طالبًا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية (١٠) طلاب خضعوا للبرنامج الإرشادي، والثانية مجموعة ضابطة (١٠) طلاب لم يخضعوا لأي تدخل إرشادي، وقد أشارت النتائج أن الطلبة أبناء المطلقات لديهم مستوى من الكفاءة الذاتية الدراسية بدرجة متوسطة، كما تبين أن الطلبة الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي قد حققوا مستوى أفضل في الكفاءة الذاتية الدراسية مقارنة مع الطلبة في المجموعة الضابطة، كما تبين أن المجموعة التجريبية حافظوا على الفاعلية بعد شهر من انتهاء البرنامج في تحسن الكفاءة الذاتية الدراسية.

الكلمات المفتاحية: فاعلية برنامج إرشادي، الكفاءة الذاتية الدراسية، الطلبة من أبناء المطلقات.

* أ/ آلاء عبد المجيد عمايرة: طالب دكتوراة في الإرشاد النفسي والتربوي - كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة.

أ.د/ أحمد أبو أسعد: أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي - كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة.

The effectiveness of a guidance program based on positive psychology in developing academic self-efficacy among children of divorced women

Abstract:

The current study aimed to examine the effectiveness of a counseling program based on positive psychology in enhancing academic self-efficacy among children of divorced mothers in Karak Governorate. To achieve this goal, a scale was developed to measure academic self-efficacy among students, and its psychometric properties were verified. In addition, a counseling program consisting of ten sessions was designed. A descriptive sample of 86 students was selected, and from this group, 20 students were chosen to participate in the counseling program. These participants were divided into two groups: an experimental group (10 students) who underwent the counseling program, and a control group (10 students) who did not receive any intervention. The results indicated that children of divorced mothers demonstrated a moderate level of academic self-efficacy. Moreover, the students in the experimental group who participated in the counseling program showed a higher level of academic self-efficacy compared to those in the control group. The findings also revealed that the experimental group maintained the program's effectiveness one month after its completion in improving academic self-efficacy.

Keywords: Effectiveness of a counseling program, academic self-efficacy, students who are children of divorced mothers.

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة:

تعد الأسرة هي الأساس التي من خلاله يتم تكوين الشخصية للأفراد وتكوين المفاهيم الأساسية، والتي تتولى رعاية وتهذيب وتعليم الأبناء، وتزويدهم بالمعارف والمهارات الحياتية والخبرات، أما الأسرة التي حدث فيها الطلاق بين الزوجين فهنا قد تتولد مشكلات لدى الأبناء والأم، لذلك لابد أن يتم تعليم الأبناء الكفاءة الذاتية التي يستطيعون من خلالها تكوين شخصياتهم، وثقتهم بأنفسهم، ويكونون قادرين على مواجهة التحديات والصعوبات التي يتعرضون لها بسبب طلاق الوالدين وخاصة إذا حدث الطلاق والأبناء في مرحلة المراهقة.

ويؤثر قرار الطلاق سلباً على الأسرة لأنه غالباً ما يؤدي إلى تفككها الأمر الذي يزيد من الشعور بالقلق، والخوف، والاحباط، والعزلة، والحرمان، والاكئاب عند الأبناء والزوجين المطلقين على حد سواء، وبخاصة النساء إذ أن المرأة المطلقة تجد نفسها أمام صعوبات الحياة ومشاقها مما يشعرها بعدم السعادة والرضا عن نفسها وانعدام قيمة الحياة (باويه، ٢٠١٧).

إن أبناء المطلقات وخاصة في مرحلة المراهقة يعيشون خبرات من الضغط النفسي لأنهم يتعرضون للعديد من التغيرات الجسمية والانفعالية والنفسية، ويعانون بسبب صراعاتهم مع الأسرة والمجتمع، وفي طريقهم للوصول إلى مرحلة الرشد، كما أنهم غالباً ما يكونون مثقلين بالأعباء الدراسية والضغوط الاجتماعية وخاصة في وقتنا الراهن حيث أصبحت أحداث الحياة أكثر ضغطاً، ولذلك هم بحاجة لأن يتزودوا بمهارات ملائمة من أجل الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية (Anasuri, 2016).

تعد الكفاءة الذاتية الدراسية من الموضوعات التي حظيت باهتمام الباحثين النفسيين والتربويين، نظراً لارتباطها بدافعية التعلم، والتحصيل الأكاديمي، كالمثابرة، والدافعية الداخلية، والعمل على استخدام استراتيجيات تعلم فاعلة في أداء مهام التعلم، وانخفاض مستوى القلق الأكاديمي، وارتفاع مستوى التحصيل (ملحم، ٢٠١٥).

وتعتبر الكفاءة الذاتية الدراسية متغيراً مهماً في العملية التربوية، حيث أدخل مفهوم الكفاءة الذاتية بواسطة العالم ألبرت بندورا (Bandura) وتعد أحد الجوانب البارزة في نظريته المعرفية الاجتماعية في تنمية الشخصية، فالكفاءة الذاتية الدراسية تؤدي بالفرد إلى الشعور القوي في الجدارة والمقدرة؛ مما تساعد في العمليات المعرفية وأداء الفرد في مجالات كثيرة ومنها مثلاً التحصيل الدراسي (Vasile, et al , 2011).

وتشكل الكفاءة الذاتية الدراسية أساساً لإثارة دافعية المتعلمين وإنجازاتهم الشخصية، فإن اعتقاد الطالب بمقدرته على إنجاز المهام الدراسية الخاصة به، تساعد في تشكيل وإثارة الدافعية

لديه؛ من أجل القيام بهذه المهام، والتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء عملية التعلم، والعمل على تذليلها، ولذلك عدت الكفاءة الذاتية الدراسية أحد مفاتيح النجاح التي يمتلكها الطالب في تحقيق التحصيل الجيد، وتحقيق التوافق المنشود (Alci, 2015).

أما علم النفس الإيجابي فيدعو إلى أن الإنسان يتعرف على جوانب القوة والضعف، وبهما تتحدد حياته وتتطور، وأن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا، وهي تتمتع بجوانب بعضها غير قابل للتعديل، وبعضها الآخر قابل للتعديل. وترتكز جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب، لكونها مدخلا لتحقيق الشعور بالسعادة والرضا، وقد أن الألوان أن يسعى علم النفس إلى فهم الانفعالات الإيجابية، ويبين جوانب القوة والفضيلة، ويزود الناس بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة" (معمرية، ٢٠١٠).

أما الإرشاد الجمعي والذي يقوم عليه البرنامج فهو عملية نمائية علاجية موجهة نحو تغيير اتجاهات وسلوك الأفراد الذين يواجهون مشاكل مؤقتة أو دائمة، ويكون الإرشاد الجمعي من خلال العمل في مجموعات صغيرة ذات اهتمامات مشتركة، ويكون التفاعل فيما بينهم، وتم مساعدة المجموعة من خلال التعبير الذاتي، والتفاعل بينهم، وطرح المواضيع التي تخص المجموعة الإرشادية (Corey, 2012).

ومما سبق يتضح أن متغير الكفاءة الذاتية الدراسية تمثل سداً منيعاً تحمي الفرد من الضعف والاستسلام أمام مشكلات الحياة والضغط النفسية، وتساعده على تحقيق النجاح، والاحتفاظ بمستوى جيد من الصحة النفسية والتفاؤل والتقدم والإنجاز، وخاصة فئة المراهقين الذين يتعرضون للضغوطات النفسية وخاصة أبناء المطلقات، وهم يعانون من مشكلة انفصال الوالدين عن بعضهم البعض.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تدور مشكلة الدراسة حول التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الدراسية لأبناء المطلقات من عمر (١٣ إلى ١٦) سنة، وهي بداية مرحلة المراهقة، وعمل برنامج إرشادي مستند لعلم النفس الإيجابي لتحسين الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات، وتأثير متغيرات الدراسة على هذه الفئة، وعلى مستقبلهم وطموحهم الدراسي، ومن خلال التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية الدراسية لدى هؤلاء الفئة وهم في مرحلة المراهقة، لذلك قامت الباحثة باختيار هذه المشكلة لمساعدة هذه الفئة في حلها.

وأشار تقرير دائرة قاضي القضاة لعام (٢٠٢١)، إن نسبة حالات الطلاق بلغت (٥٠.٨%)، وهذا يشكل بدوره ضغطاً على الحياة النفسية للمطلقات وبنائهن مما يؤدي إلى خللاً في الاتزان الانفعالي فلا يمكن للمطلقة من السيطرة على انفعالاتها لعدم امتلاكها الصلابة النفسية عن ما

تمر به فترة طلاقها وما يتبعها من موقف قد تتعرض لها فلا تستطيع التعبير عنها، ومواجهة ظروف الحياة وإزماتها فتضطرب وتتهار أمام الضغوطات التي تواجهها كتبعات للطلاق أو لنظرة الآخرين لها كمطلقة، مما ينعكس ذلك على الأبناء وعلى كفاءتهم الذاتية وصلابتهم النفسية.

وعند استعراض بعض الدراسات التي أشارت على وجود أثر للكفاءة الذاتية الدراسية على الأبناء دراسة الهارثي وواز (Al-Harthy & Was, 2013)، ودراسة الهارثي والدهفري (Al-Harthy & Aldhafri, 2016)، تأثير الكفاءة الذاتية الدراسية في الأداء الأكاديمي بشكل مباشر وغير مباشر، فمن خلال معتقدات الفرد الشخصية حول كفاءته وإمكانياته يستطيع تحقيق الأهداف التي يسعى إلى إنجازها، كما أنه قادر على التعامل مع الأحداث بفاعلية، ويكون أكثر إصراراً وتحملاً للصعوبات، الأمر الذي يجعل منه أكثر اتزاناً، وأقل توتراً، وأكثر ثقة في قدراته للقيام بالمهام.

كما أن انخفاض الكفاءة الذاتية يقلل من مستوى الطموح، مما يؤثر سلباً في الصحة العامة للفرد (الدبابي وآخرون، ٢٠١٩)، وكشفت نتائج دراسة ميرا وديوستين (Meera & Dustin, 2013) أن الكفاءة الذاتية العالية للطلبة تساعد في تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي، واكتساب معارف جديدة في الأداء الذي يشمل درجات جيدة وأداء عالياً.

ومن خلال خبرة الباحثة وتخصصها في الإرشاد النفسي والتربوي ونظراً لظروفها الأسرية ووجود عدد من الأبناء تقوم برعايتهم ظهرت هذه المشكلة. فقد لاحظت التأثيرات السلبية التي يواجهها الأبناء عند غياب أحد الوالدين، بما في ذلك المشكلات الدراسية والاجتماعية والنفسية، وهذا التعامل اليومي مع الأبناء والتحديات التي تواجهها دفعها إلى البحث في كيفية تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية كوسيلة لدعمهم وتطوير مهاراتهم، سعت الباحثة إلى استكشاف آليات تربوية وبرامج إرشادية قادرة على تمكين الأبناء من التعامل مع هذه المشكلات بشكل أكثر فاعلية، وتعتبر بأن معالجة هذه القضايا والمشكلات لا تؤثر فقط على التحصيل الأكاديمي، بل تسهم أيضاً في تشكيل شخصيات الأبناء وتعزيز قدرتهم على الاستقلالية ومواجهة المستقبل بثقة.

لذلك قامت بزيارة لمدرستين وقابلت عدد من أبناء المطلقات ووجهت لهم سؤال حول الكفاءة الذاتية الدراسية والتكيف الدراسي والنجاح المدرسي وقد تبين أن (٧) من أصل (١٠) لديهم عدم وضوح بطرق تساعد في تحقيق الكفاءة الذاتية بالمدرسة ولا يستطيعوا معرفة الأساليب المناسبة والقدرة على مواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجههم لذلك حاولت الباحثة العمل على بناء برنامج إرشادي يمكن أن يساعد هذه الفئة للاعتماد على أنفسهم نظراً لوضعهم الأسري.

حيث تمكنت الباحثة من تحديد مشكلة الدراسة بالإجابة عن السؤال التالي: ما فعالية برنامج ارشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات؟

وبناء عليه تم تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة عن الاسئلة التالية:

- ١- ما مستوى الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات في محافظة الكرك؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الكفاءة الذاتية الدراسية بين متوسط أداء المجموعة التجريبية ومتوسط أداء المجموعة الضابطة في القياس البعدي تعزى للبرنامج؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) للاحتفاظ بالكفاءة الذاتية الدراسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتبعي تعزى للبرنامج؟

أهداف الدراسة:

بناءً على الأسئلة للتعرف إلى مستوى كل من الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات، والكشف عن فعالية برنامج ارشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات من خلال: الكشف عن مستوى الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات، والتعرف على فعالية برنامج ارشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومدى احتفاظ المجموعة التجريبية في تحسين الكفاءة الذاتية الدراسية.

أهمية الدراسة:

- تظهر لأهمية الدراسة من خلال التعرف على مدى فعالية برنامج ارشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات على النحو الآتي:
- **الأهمية النظرية:** تبرر أهمية الدراسة من خلال عينة الدراسة المراد دراستها وهم أبناء المطلقات، كما تتحدد من أهمية دراسة هذه المتغيرات التي تناولتها الدراسة، فالكفاءة الذاتية الدراسية من المفاهيم التي لاقت اهتمام الباحثين في مجال الارشاد والصحة النفسية نظراً لارتباط هذه المتغيرات بحياة الفرد، من جميع الجوانب.
 - **الأهمية التطبيقية:** وتظهر الأهمية التطبيقية للدراسة في الاستفادة من نتائج الدراسة وتوصياتها في إرشاد هذه الفئة، كما وتبرز في بناء البرامج الإرشادية العلاجية والوقائية لهذه الفئة، واستفادة المرشدين، والأسر، وتساعد أبناء المطلقات في التعرف والكشف عن طبيعة ومستوى الكفاءة الذاتية الدراسية لديهم، والاستفادة أيضاً من البرنامج الإرشادي ومقاييس

الدراسة التي تم تطويرها، والتي من الممكن أن تُسهم في تشخيص بعض المشكلات لهذه المرحلة.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

- **البرنامج الإرشادي:** هو مجموعة من الأساليب السيكولوجية والإجراءات المخطط لها من حيث التنظيم والإعداد، والتقييم، والإشراف، والمتابعة، وتستخدم ضمن مجموعة معينة من الأفراد تكون محددة العدد؛ ويحدد البرنامج بضوابط استراتيجية معينة، وأدوات خاصة، وزمن معين من أجل هدف معين (Corey, 2012).

ويعرف إجرائياً: بأنه عدد من الجلسات الإرشادية وعددها (١٠) جلسات، مستند لعلم النفس الإيجابي، مدة كل جلسة إرشادية (٤٥) دقيقة، تتضمن أساليب واستراتيجيات إرشادية للتعامل مع متغيرات الدراسة، تُطبق على المجموعة التجريبية بواقع جلستين أسبوعياً.

- **الكفاءة الذاتية الدراسية (Academic self-efficacy):** ويعرف شونك ودينه (Schunk, & DiBenedetto, 2014) إلى أن الكفاءة الذاتية الدراسية هي ثقة الطالب في قدرته على إنجاز المهام التعليمية، مثل التحضير لامتحانات أو فهم المواد الدراسية، مما يسهم في رفع دافعيته وتحقيق نتائج أفضل.

وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية المطور لأغراض هذه الدراسة.

- **علم النفس الإيجابي:** ويعرف بأنه الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار، وهو مجال يقوم على الاعتقاد بأن الناس يريدون أن يعيشوا حياة ذات معنى لزراعة ما هو أفضل داخل أنفسهم وتعزيز خبراتهم في العمل والحب والرفاهية (Seligman, 2002).

ويعرف إجرائياً: بأنه العلم الذي استخدم في بناء البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الذاتية الدراسية والصلابة النفسية لدى أبناء المطلقات والذي يتكون من (١٠) جلسات مستخدماً فيها جميع أساليب علم النفس إيجابي.

- **أبناء المطلقات:** هم أبناء المطلقات الذين تتراوح أعمارهم من (١٣ - ١٦) سنة في مدارس تربية وتعليم قصبة محافظة الكرك للفصل الدراسي الأول (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦).

حدود الدراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تحدد بدراسة المتغيرات والمقاييس التي قامت الباحثة بتطويرها لأغراض الدراسة.

- **الحدود المكانية:** مدارس محافظة الكرك قصبة الكرك.

- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الاول للعام ٢٠٢٥/٢٠٢٦.
- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على أبناء المطلقات من (١٣-١٦) سنة في مدارس تربية وتعليم/ قسبة محافظة الكرك.

الدراسات السابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي بحثت الجوانب النفسية المرتبطة بالكفاءة الذاتية الدراسية، والتي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية:

الدراسات المتعلقة بالكفاءة الذاتية الدراسية:

- هدفت دراسة الرويلي (٢٠١٥) التعرف إلى أثر برنامج يستند للنظرية المعرفية الاجتماعية في تطوير الدافعية الذاتية والكفاءة الذاتية الدراسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة طريف بالمملكة العربية السعودية، وحددت إحدى شعبتين من إحدى المدارس بطريقة عشوائية لتكون مجموعة تجريبية (٢٥) طالبة وتحديد الشعبة الأخرى لتكون مجموعة ضابطة (٢٥) طالبة، وتم استخدام مقياس الدافعية الذاتية ومقياس الكفاءة الذاتية الدراسية، وتم إعداد برنامج يستند للنظرية المعرفية الاجتماعية لتطوير الدافعية الذاتية والكفاءة الذاتية الدراسية. وأظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائيا للبرنامج، وكان مستوى الدافعية الذاتية والكفاءة الذاتية الدراسية عند طالبات المجموعة التجريبية أعلى من طالبات المجموعة الضابطة بفارق ذي دلالة.

- وهدفت دراسة الجهورية (٢٠١٧) الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والدراسية من خلال التدريب المستقل عن المقررات الدراسية، لدى عينة من طالبات الصف العاشر بمحافظة مسقط في سلطنة عمان، وقد تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي، وبلغ عدد طالبات المجموعة التجريبية (٢٩) طالبة، والمجموعة الضابطة (٢٧) طالبة، طبق عليهن مقياسان قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي وهما مقياس الكفاءة الذاتية العامة، ومقياس الكفاءة الذاتية الدراسية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج بأن هناك فروقا دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لصالح التطبيق البعدي. كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية الدراسية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية الدراسية، إلا أن حجم تأثير البرنامج على معتقدات الكفاءة الذاتية الدراسية كان متوسطاً.

- وسعت دراسة ريس سادي وآخرون (Reis Saadi et al, 2020) إلى التحقق من أثر برنامج التعليم الإيجابي في تعزيز الرفاه النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى أبناء الأسر المطلقة. تكونت العينة من (٣٠) طالباً في المرحلة الثانوية من الذكور بمدينة Bandar Lengeh الإيرانية، حيث جرى توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية بواقع (١٥) طالباً، وضابطة بواقع (١٥) طالباً. استخدمت الدراسة استمارة الرفاه النفسي (Ryff) بالإضافة إلى مقياس شيرر للكفاءة الذاتية، وطبقت المقياس قبلياً وبعدياً. وأظهرت النتائج أن البرنامج أسهم بصورة ملحوظة في رفع مستويات الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنةً بنظرائهم في المجموعة الضابطة. ومع ذلك، أشار الباحثون إلى أن صغر حجم العينة والتركيز على البعد العام للكفاءة الذاتية يحذان من إمكانية تعميم النتائج، مما يستدعي إجراء دراسات لاحقة بأعداد أكبر وقياسات أكثر تنوعاً مع متابعة زمنية ممتدة.

- وهدفت دراسة جامع (٢٠٢١) تعرف فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإنهاك النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى عينة من طلاب ذوى التسويف الأكاديمي بالمرحلة الثانوية، على عينة تكونت من (٣٠) طالباً وطالبة وتبلغ أعمارهم بين (١٥-١٦) سنة من ثلاث مدارس، واستخدمت الباحثة مقياس الإنهاك النفسي، ومقياس الكفاءة الذاتية الدراسية، ومقياس التسويف الأكاديمي، وأشارت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الإنهاك النفسي والكفاءة الذاتية الدراسية لصالح القياس القبلي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الإنهاك النفسي الكفاءة الذاتية الدراسية.

- وأجرت الشميلة (٢٠٢٢) دراسة هدفت للكشف عن مدى مساهمة الكفاءة الذاتية الدراسية في التنبؤ بالتوجهات الهدفية لدى المراهقات في مدارس قصبة محافظة الكرك خلال جائحة كورونا، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي حيث تم تطوير مقياسين هما: الكفاءة الذاتية الدراسية والتوجهات الهدفية، تم تطبيقهما على عينة عشوائية بسيطة بلغت (١٠٤) طالبة، وكانت أعمارهن بين (١٣-١٦) سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الدراسية والتوجهات الهدفية، وإلى وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية الدراسية

- وهدف أداء- إقدام، وهدف إتقان، ووجود علاقة سالبة بين الكفاءة الذاتية الدراسية وهدف أداء- تجنب، وأن الكفاءة الذاتية الدراسية تتنبأ بالتوجهات الهدفية بما نسبته (٦٠%).
- وأجرت دراسة اسهاربور لاشكامي (Asgharpour Lashkami et al, 2024) تجربة هدفت إلى تصميم برنامج تدخل مبكر قائم على النظرية المعرفية-السلوكية (CBT) لأطفال من أسر مطلقة يعانون من اضطرابات انفعالية وسلوكية، وقياس أثره على مستوى التكيف الاجتماعي، مع متابعة بعض المؤشرات الثانوية ذات الصلة بالثقة والوظائف المدرسية. شملت العينة (٣٠) طفلاً وطفلة من مدينة إيران، وجرى توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بواقع (١٥) مشاركاً في كل مجموعة. تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً علاجياً مكوناً من (١٢) جلسة، مدة كل جلسة (٩٠) دقيقة وبمعدل جلستين أسبوعياً. استخدم الباحثون قائمة السلوكيات الطفلية لـ Achenbach (CBCL) لقياس المشكلات السلوكية، واستبيان Dokhanchi للتكيف الاجتماعي، وجرى تطبيق الأدوات قبليةً وبعدياً وتحليل النتائج. أظهرت النتائج أن أطفال المجموعة التجريبية حققوا تحسناً معنوياً في مستوى التكيف الاجتماعي مقارنةً بنظرائهم في المجموعة الضابطة، مما يؤكد فاعلية برامج CBT المبكرة في تحسين التكيف والسلوكيات المرتبطة بالقدرة الذاتية والنجاح الأكاديمي على المدى اللاحق.
- وأجريت دراسة من قبل جوكير وآخرون (Jowkar et al, 2025) بهدف تقصي فعالية برنامج تدريب مهارات الحياة في تعزيز الكفاءة الذاتية والصلابة النفسية لدى أبناء الأسر المطلقة، مع التركيز على الأبعاد الفرعية للكفاءة الذاتية ولا سيما البعد الدراسي منها. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً ومراهقاً من منطقة Arsanjan في إيران، ووزعوا عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين: تجريبية وضابطة، بواقع (١٥) مشاركاً في كل مجموعة. استعان الباحثون باستبانة البيانات الديموغرافية، ومقياس موريس للكفاءة الذاتية (٢٠٠١) الذي يقيس الجوانب الاجتماعية والدراسية والعاطفية، إضافة إلى مقياس المرونة لـ Ungar و Liebenberg. نُفذت التدريبات عبر عشر جلسات جماعية، مدة كل منها (٩٠) دقيقة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت مستويات الكفاءة الذاتية الكلية، وتحسنت الكفاءة الذاتية الدراسية بشكل ملحوظ، كما سجل المشاركون ارتفاعاً ملموساً في مستوى المرونة وأبعادها المختلفة.

التعقيب على الدراسات:

تناولت معظم الدراسات السابقة فئة الطلبة ومنها طلبة المرحلة الأساسية العليا؛ وجميعها هدفت تعرف مستوى وعلاقة وفاعلية برنامج إرشادي في الكفاءة الذاتية الدراسية، مع متغيرات

أخرى، أم الدراسات التي بحثت في فاعلية برنامج إرشادي للكفاءة الذاتية مع متغيرات أخرى كدراسة جوكير وآخرون (Jowkar et al, 2025)، ودراسة اسهاربور لاشكامي (Asgharpour Lashkami et al, 2024) دراسة ريس سادي وآخرون (Reis Saadi et al, 2020)، ودراسة جامع (٢٠٢١).

وما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة؛ أنها تهدف تعرف مدى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات، كما أنه سيتم تطبيق مقاييس هذه الدراسة على الطلبة أبناء المطلقات في مدارس مديرية تربية منطقة الكرك، والاستفادة من المقاييس المستخدمة والمطورة للدارسة، واستفادة هذه الفئة من البرنامج الإرشادي والنتائج والتوصيات.

منهجية البحث:

فقد تم استخدام المنهج التالي في تحقيق أهداف الدراسة:
المنهج الوصفي للإجابة عن السؤال الأول. والمنهج شبه التجريبي: للإجابة عن الأسئلة الثاني والثالث.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من الطلاب أبناء المطلقات في مدارس مديرية تربية محافظة الكرك، وعلى النحو التالي:

١- **العينة الوصفية الأولية:** عينة الدراسة لحصر الطلاب أبناء المطلقات الذكور الذين لديهم الكفاءة الذاتية الدراسية لتطبيق الدراسة عليهم وبلغ عددهم (٨٦) طالبا، وتم اختيارهم من جميع مدارس محافظة الكرك/ قصبة الكرك.

٢- **العينة للدراسة التجريبية:** وقد تكونت من (٢٠) طالبا من الطلبة في العينة الوصفية، حيث تم اختيارها من أكثر من مدرسة حيث تم اختيار العينة التجريبية من مدرسة بتير الثانوية وقد تكونت من (١٠) طلاب نظراً لكبر عدد الطلبة في المدرسة وتواجد الطلبة أبناء المطلقات في هذه المدرسة ليسهل التطبيق عليهم كونهم في مدرسة واحدة، أما المجموعة الضابطة فقد تكونت من (١٠) طلاب أيضا وتم اختيار طلبتها من ثلاث مدارس، وقد بلغ أعمار الطلبة المطبق عليهم الدراسة بين (١٣-١٦) سنة.

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة سوف يتم استخدام الأدوات التالية:

أولاً- مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية:

تم تطوير مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية من خلال العودة إلى الأدب النظري والدراسات السابقة وخاصة (الشمائلة، 2022)، (النجار، 2018)، (توفيق، 2022)، (الخطاطبة والرابعة، 2023)، وقد تكون المقياس بصورة أولية من (٣٢) فقرة وأربعة أبعاد وهي:

البعد الأول: السلوك الدراسي وتمثله الفقرات من (١-٨)، ويشير هذا البعد إلى قياس السلوكيات التي يقوم بها الطلبة في المدرسة وإثاء تعامله مع المعلمين والمعلمات والزملاء.

البعد الثاني: السياق الدراسي وتمثله الفقرات من (٩-١٥)، ويشير هذا البعد إلى قياس قدرة الطلبة على التعامل مع المواد الدراسية بشكل يستطيع الوصول إلى ما يريد أكاديمياً.

البعد الثالث: التنظيم وإدارة الوقت وتمثله الفقرات من (١٦-٢٢)، ويشير هذا البعد إلى قياس قدرة الطلبة على تنظيم وإدارة الوقت بشكل يسهل عليه الحصول على أعلى العلامات.

البعد الرابع: المهارات المعرفية وتمثله الفقرات من (٢٣-٣٢)، ويشير هذا البعد إلى قياس درجة وعي الطلبة واكتسابهم للمهارات التي تساعدهم في تذليل الصعوبات والوصول إلى ما يصبون إليه.

وللتحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وبيئتها، تم التحقق من الخصائص السيكمترية التالية للمقياس:

أولاً- صدق أداة الدراسة:

١- الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على (١٢) محكماً من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وتم اعتماد محك اتفاق (١٠) محكمين للإبقاء على الفقرة أو تعديلها، وقد طُلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية: الوضوح، والسلامة اللغوية، والحاجة إلى التعديل، ووضوح المعنى، ومدى انتماء الفقرة في المقياس والبعد، وبناءً على اقتراحاتهم، تم تعديلات لغوية في (٦) فقرات. لتصبح عدد فقرات المقياس (32) فقرة.

٢- صدق البناء:

تم التأكد من صدق البناء من خلال توزيع المقياس على عينة استطلاعية عددها (٣٠) طالباً، من أفراد الدراسة وخارج العينة، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية، وارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية، ويتضح أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية قد تراوحت بين (٠.٧٢-٠.٣٢)، كما تراوحت بين الفقرة والبعد بين (٠.٧٧-٠.٤١)، كما جاءت للأبعاد مع الدرجة الكلية كما يلي (٠.٦١، ٠.٦٣،

٠.٥٦، ٠.٥٨) على التوالي وقد تجاوزت (0.25). وهي جميعاً قيم دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ وتعتبر مؤشرات جيدة للحكم على صدق الأداة (عودة، ١٩٩٢).
ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية باستخدام طريقتين لحساب الثبات وهي:

- ١- **ثبات الإعادة (Test Re-test):** تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (٣٠) طالباً من مدارس مختلفة ضمن تربية وتعليم قصبة الكرك من مجتمع الدراسة وخارج العينة، وتم الطلب منهم الإجابة على فقرات المقياس، ثم أعيد تطبيقه بعد أسبوعين من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون يبين درجات أفراد العينة في التطبيقين، وعلى الأبعاد الأربعة للمقياس، والدرجة الكلية، والجدول (١) يوضح النتائج.
- ٢- **طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha):** تم حساب ثبات الاتساق الداخلي عن طريق معادلة كرونباخ (Cronbach alpha)، وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية، والجدول رقم (١) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة ألفا كرونباخ وثبات الإعادة للأبعاد والأداة ككل، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

الجدول (١) معاملات الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية الدراسية من حيث الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار

البعد	عدد الفقرات	الاتساق الداخلي	إعادة الاختبار
السلوك الدراسي	٨	٠.٧٧	٠.٨٤
السياق الدراسي	٧	٠.٧٠	٠.٨٨
التنظيم وإدارة الوقت	٧	٠.٧١	٠.٨٣
المهارات المعرفية	١٠	٠.٧٦	٠.٨٠
الدرجة الكلية	٣٢	٠.٧٨	٠.٨٩

حيث يتبين من الجدول (١) أن مستوى الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية الدراسية كان بمستوى يتناسب مع الدراسات التربوية، حيث بلغ الاتساق الداخلي بالدرجة الكلية (٠.٧٨) وإعادة الاختبار (٠.٨٩).

تطبيق وتصحيح وتفسير مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية حسب اتجاه الفقرات:

يتم تطبيق المقياس المكون من (٣٢) فقرة والمستجيب لفقرات المقياس على طلبة أبناء المطلقات من مدارس مختلفة ضمن تربية وتعليم قصبة الكرك، وتتراوح الدرجة على فقرات المقياس بالتالي بين (٣٢-١٦٠) حيث تعطى الدرجات في حالة ارتفاع معدل الكفاءة الذاتية الدراسية كما يلي: دائماً (٥)، غالباً (٤)، أحياناً (٣)، نادراً (٢)، مطلقاً (١). ولا يوجد فقرات سلبية وجميع فقرات المقياس ايجابية، ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها المستجيب على النحو الآتي: تم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من حيث المدى.

فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات

حيث إنَّ المدى = (أكبر قيمة - أصغر قيمة) / عدد القيم، أعلى خيار - أدنى خيار ١-٥ = ٤، ثم تقسيم الفرق على عدد المستويات التي تمَّ اختيارها وعددها (٣) كما يلي: $٤/٣ = ١.٣٣$ ثم يتمَّ إضافة ١.٣٣ إلى الحد الأدنى لكل فئة.

- الدرجة بين ١-٢.٣٣ تدل على مستوى منخفض من الكفاءة الذاتية الدراسية.
- الدرجة بين ٢.٣٤-٣.٦٧ تدل على مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الدراسية.
- الدرجة بين ٣.٦٨-٥ تدل على مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الدراسية.

ثانياً- البرنامج الإرشادي:

يستند البرنامج الحالي إلى علم النفس الإيجابي الذي يستخدم أكثر من أسلوب، وفتيات إرشادية من أطر إرشادية مختلفة، لتلبية حاجات المسترشدتين المختلفة والتعامل مع مشكلاتهم بطريقة تناسب كل منهم للوصول بهم إلى الصحة النفسية التي هي هدف العملية الإرشادية. والجدول رقم (٢) يوضح محتوى جلسات البرنامج الإرشادي

جدول (٢) تلخيص لمحتوى الجلسات الإرشادية التي يتضمنها البرنامج الإرشادي المستند إلى

علم النفس الإيجابي			
الجلسة	الموضوع	الهدف	
الأولى	البنائية	التعارف وبناء الألفة، وإقامة علاقة بين أعضاء المجموعة وبين الباحثة، والتعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وآلية السير فيه.	
الثانية	الكفاءة الذاتية الدراسية	التعريف بمفهوم الكفاءة الذاتية الدراسية، وأنواعها، وعمل بعض الأنشطة التي توضح أهميته الكفاءة الذاتية.	
الثالثة	السلوك الدراسي	التعريف بمفهوم السلوك الدراسي وكيفية التحلي به.	
الرابعة	السياق الدراسي	التعريف بمفهوم السياق الدراسي، وأنواعه، مع بعض الأنشطة التي توضح أهميته ودوره في الكفاءة الذاتية	
الخامسة	التنظيم وإدارة الوقت	التعريف بمفهوم التنظيم وإدارة الوقت، وصوره وأنواعه، مع أنشطة في كيفية العمل به.	
السادسة	المهارات المعرفية	التعريف بمفهوم المهارات المعرفية وأنواعها، وأنشطة مع المجموعة في كيفية ممارستها.	
السابعة	الإيجابية فن وقرار	التعريف بمفهوم الإيجابية، وأنشطة مع المجموعة في كيفية التحلي بالإيجابية مع استخدام الأساليب الإرشادية.	
الثامنة	التفائل مفتاح السعادة	التعريف بمفهوم التفائل، وأنشطة مع المجموعة في كيف تكون متفائلاً مع استخدام الأساليب الإرشادية المناسبة.	
التاسعة	تعزيز الثقة بالنفس	التعريف بمفهوم الثقة بالنفس، وأنشطة مع المجموعة عن مهارات الثقة بالنفس مع استخدام الأساليب الإرشادية المناسبة.	
العاشر	الختامية	تقييم أداء البرنامج وتطبيق مقياسي الكفاءة الذاتية الدراسية والصلابة النفسية على المجموعتين التجريبية والضابطة وتكريم المشاركين في البرنامج.	

إجراءات تطبيق الدراسة:

- تم إتباع الإجراءات الآتية في تنفيذ الدراسة الحالية:
- ١- تم الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع وإعداد أداتي الدراسة، والتأكد من دلالات صدقهما وثباتهما من خلال عينة من الطلاب بلغ عددهم (٣٠) طالباً.
 - ٢- تم اعداد البرنامج الإرشادي استناداً إلى فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية.
 - ٣- تم الحصول على كتاب تسهيل المهمة.
 - ٤- تم تحديد عينة الدراسة وهم الطلاب أبناء المطلقات الذكور في مدارس محافظة الكرك.
 - ٥- تم الوصول إلى (٨٦) طالباً كعينة متيسرة، وتم اختيارهم من عدة مدارس، من أجل وصف الظاهرة واختيار أفراد أدنى في الكفاءة الذاتية الدراسية حيث مثلوا الربع الأدنى من الطلبة.
 - ٦- تم اختيار (٢٠) طالباً لكي يشتركوا بالبرنامج الإرشادي وقد تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (١٠) طالباً، ومجموعة ضابطة (١٠) طالباً.
 - ٧- تم فحص تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية. ولبين الفروق الإحصائية بين متوسط الرتب تم استخدام اختبار "مان ويتي"، وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لمقياس الكفاءة الذاتية الدراسية، حيث بلغت قيم مان ويتي للدرجة الكلية للكفاءة الذاتية الدراسية (٢٣) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.
 - ٨- البدء بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، والتوزيع على الطلبة أبناء المطلقات، والطلب منهم التوقيع على النماذج الآتية: الموافقة بعد الاطلاع/ المشاركة في الدراسة.
 - ٩- تطبيق البرنامج بواقع جلستين كل أسبوع.
 - ١٠- تم إجراء القياس البعدي واستخراج النتائج.
 - ١١- تم إجراء القياس التتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج.
 - ١٢- تم جمع البيانات وتحليلها وصولاً للنتائج ومناقشتها وتقديم التوصيات الملائمة.

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي المستند لعلم النفس الإيجابي.
- المتغيرات التابعة: الكفاءة الذاتية الدراسية.

الأساليب الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة سوف يتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١. لحساب دلالات الصدق والثبات تمّ استخدام معامل ارتباط بيرسون وألفا كرونباخ.
٢. للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
٣. للإجابة عن السؤال الثاني تمّ استخدام مان ويتني (Mann Whitney) لفحص الفروق بين متوسطي مجموعتي الدّراسة، على القياس البعدي لمقياس الكفاءة الذاتية الدراسية، وتمّ إيجاد حجم الأثر لمعرفة ما أحدثه المتغير المستقل بالتابع.
٤. للإجابة عن السؤال الثالث تمّ استخدام اختبار ويلكسون (Wilxson) للعينات المستقلة على العينة التجريبية البالغة (١٠) طالباً.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً- النتائج المتعلّقة بالسؤال الأول الذي ينصّ على: ما مستوى ما مستوى الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات في محافظة الكرك؟

للإجابة عن هذا السؤال، فقد تمّ إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، للكفاءة الذاتية الدراسية، وتمّ ترتيب هذه الأبعاد والدرجة الكلية تنازلياً بحسب المتوسط الحسابي، والجدول (٣) يوضح أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية والدرجة الكلية مرتبة تنازلياً (ن=٨٦)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقدير	الترتيب
السلوك الدراسي	3.01	0.63	60.2%	متوسط	٣
السياق الدراسي	3.02	0.70	60.4%	متوسط	٢
التنظيم وإدارة الوقت	3.04	0.68	60.8%	متوسط	١
المهارات المعرفية	2.85	0.60	57.0%	متوسط	٤
الدرجة الكلية	2.97	0.62	59.4%	متوسط	

يتبين من الجدول (٣) أن الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية الدراسية لدى الطلبة من أبناء المطلقات جاءت بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٩٧) وانحراف معياري (٠.٦٢)، كما جاءت للأبعاد بدرجة متوسطة، وقد جاءت بدرجة أعلى للتنظيم وإدارة الوقت ثم السياق الدراسي ثم السلوك الدراسي ثم المهارات المعرفية.

يبدو أن الطلبة الذين يعيشون بالغالب ظروفًا أسرية غير مستقرة تتمثل في طلاق والديه، ويعيشون مع والديهم، قد أثر ذلك على حياتهم الشخصية النفسية، وانعكس ذلك على امتلاكهم مستويات متوسطة من الكفاءة الذاتية الدراسية المتمثلة في تمكنهم الدراسي، ويتفق ذلك مع ما أشار له بولبي (Bwoly, ١٩٨٨) حول أن حرمان الولد من والديه أو أحدهما بالطلاق، هو

بمثابة التصدع في شخصيته، والإطاحة بأمنه النفسي، من خلال تأثيره في مفهومه لذاته، وفي سلوكه، فالطلاق بما فيه من حرمان للأبناء من الجو الأسري الطبيعي، حيث أنه قد يترتب على الطلاق الكثير من المشكلات النفسية والشخصية التي تحدث للفرد تعود إلى عدم تحقيقه اتصالاً مشبعاً مع الأم في طفولته، حيث أن الانفصال المبكر عن الأم، سبب لسوء التكيف لما لها من دور أساسي في عملية التنشئة الاجتماعية، ولا يعني ذلك أن فقدان الأب ليس له تأثير سلبي على الأطفال، بل إنه لا يقل خطورة عن الحرمان من الأم على النمو النفسي للطفل، حيث إن غيابة لفترة طويلة نسبياً، يؤدي إلى حرمان الطفل من الفرصة لتشكيل شخصيته وتدريبه على اتخاذ دوره الجنسي، وينطبق ذلك على البنات كانطباقه على الأولاد، وفيما يتعلق بالكفاءة الذاتية الدراسية فهي تعد وسيطاً معرفياً في سلوك الفرد، حيث تتحدد طبيعة ومدى السلوك الذي سيقوم به، بناء على توقعه لكفاءته الذاتية الدراسية، وبناء على ذلك يحدد مقدار المجهود الذي سيبذله لأداء المهمة، ثم درجة المثابرة التي سيستمز من خلالها في مواجهة ما يعترضه من مشكلات أثناء تنفيذ لتلك المهمة، وسيشعر من خلالها الفرد بقدرته على أداء ما يوكل له من مهام، ويقوم باتخاذ القرار من حيث القيام بتلك المهمة أو الامتناع عنها، وبما أن الكفاءة الذاتية الدراسية تؤكد معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم بالأحداث التي تؤثر على حياته، فالكفاءة الذاتية الدراسية لا تهتم بالمهارات التي يمتلكها الفرد فقط، وإنما ما يستطيع عمله بتلك المهارات التي يمتلكها، ويتفق مع نتيجة دراسة الشاملة (٢٠٢٢) حول الكشف عن مدى مساهمة الكفاءة الذاتية الدراسية في التنبؤ بالتوجهات الهدافية لدى المراهقات في مدارس قصبة محافظة الكرك والتي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الدراسية والتوجهات الهدافية.

ثانياً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشته: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الكفاءة الذاتية الدراسية بين متوسط أداء المجموعة التجريبية ومتوسط أداء المجموعة الضابطة في القياس البعدي تعزى للبرنامج؟

للإجابة عن السؤال الحالي وللتحقق من أن الفروق ذات دلالة إحصائية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) اللا معلمي نظراً لصغر حجم العينة، ولتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعة التجريبية ورتب متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية على الدرجة الكلية والأبعاد، والجدول (٤) يوضح نتائج هذا السؤال:

فاعلية برنامج ارشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي
في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات

جدول (٤) نتائج اختبار (Mann-Whitney) لتعرف دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الكفاءة الذاتية الدراسية في القياس البعدي

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان وتني U	Z	مستوى الدلالة	حجم الأثر
السلوك	التجريبية	١٠	١٤.٨٥	١٤٨.٥٠	٦.٥٠	-٣.٣٣	٠.٠٠٠	0.58
الدراسي	الضابطة	١٠	٦.١٥	٦١.٥٠				
السياق	التجريبية	١٠	١٤.٩٠	١٤٩.٠٠	٦.٠٠	-٣.٣٧	٠.٠٠٠	0.60
الدراسي	الضابطة	١٠	٦.١٠	٦١.٠٠				
التنظيم وإدارة الوقت	التجريبية	١٠	١٤.٤٠	١٤٤.٠٠	١١.٠٠	-٢.٩٨	٠.٠٠٠	0.51
المهارات	الضابطة	١٠	٦.٦٠	٦٦.٠٠				
المعرفة	التجريبية	١٠	١٤.٩٥	١٤٩.٥٠	٥.٥٠	-٣.٣٩	٠.٠٠٠	0.61
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٦.٠٥	٦٠.٥٠				
	التجريبية	١٠	١٥.٠٠	١٥٠.٠٠	٥.٠٠	-٣.٤٤	٠.٠٠٠	0.58
	الضابطة	١٠	٦.٠٠	٦٠.٠٠				

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.01$).

تظهر نتائج الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية وأبعاده على الاختبار البعدي وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة مان ويتي للدرجة الكلية (٣.٤٤) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٥) مما يشير إلى الدور الفعال للبرنامج الإرشادي الحالي المستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الدراسية.

ويمكن تفسير نجاح البرنامج الإرشادي المتبع في ضوء مجموعة من النقاط منها: أن الطلبة أبناء المطلقات يعيشون في ظروف أسرية صعبة تجعلهم لا يمتلكون كفاءة مناسبة ذاتية بالجانب الدراسي ويستدعي ذلك العمل على مساعدتهم في تنمية الكفاءة الذاتية من خلال برامج مختلفة تعمل على الجانب الإيجابية وتركز على نقاط القوة لديهم، وتبحث عن إيجابياتهم وتهتم بالتفاؤل والسعادة والمرونة وهذا ما قامت به الدراسة الحالية، حيث أن أبناء المطلقات وخاصة في مرحلة المراهقة يعيشون خبرات من الضغط النفسي لأنهم يتعرضون للعديد من التغيرات الجسمية والانفعالية والنفسية، ويعانون بسبب صراعاتهم مع الأسرة والمجتمع، كما تشكل الكفاءة الذاتية الدراسية أساساً لإثارة دافعية المتعلمين وإنجازاتهم الشخصية، فإن إعتقاد الطالب بمقدرته على إنجاز المهام الدراسية الخاصة به، كما أن معتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة؛ ولذلك فإن الكفاءة الذاتية الدراسية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية، إما في صورة ابتكارية أو

نمطية، ويمكن أن يشير إلى مدى إقناع الفرد بكفاءته الشخصية والذاتية وثقته بإمكاناته التي يتطلبه الموقف، وبنفس الوقت فإن الكفاءة الذاتية تعد معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم وإجراء عمل لتنفيذ الاهداف، وهي وضع الاحداث اهداف والمحافظة على الالتزام بهذه الاهداف، ومواصلة الجهود للعمل على تحقيقها خوفاً من الإخفاق، وقد اتجهت الدراسة الحالية لاستخدام فنيات علم النفس الإيجابي والذي يهتم بالإنسان وينظر إلى جوانب القوة لديه، وبهما تتحدد حياته وتتطور، وأن الخبرات الإيجابية التي تمر بنا تشكل شخصياتنا، وهي تتمتع بجوانب بعضها غير قابل للتعديل، وبعضها الآخر قابل للتعديل، وقد اعتمدت الدراسة الحالية على عدد من فنيات علم النفس الإيجابي ومنها تنمية التفاؤل، وغرس الأمل، والتدفق، والسعادة، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية حول إمكانية تطوير الكفاءة الذاتية الدراسية مع بعض النظريات ومنها الاتجاه السلوكي والذي يرى أن السلوك متعلم يكتسبه الفرد من البيئة المحيطة به وبطرق مختلفة، ومن خلال تعزيز هذه السلوكيات والفوائد المختلفة التي يحصل عليها الفرد، وأن مفهوم الذات يعتمد على الخبرات المتعلمة وشعور الفرد بالقوة وإعجابه بنفسه، وإعجاب الآخرين به يؤدي إلى تحسين الكفاءة الذاتية الدراسية لديه، مما سيؤدي إلى تعزيز وتكرار سلوكيات عنده، والوصول إلى ما هو مقبول اجتماعياً، كما ينظر السلوكيون للإنسان باعتباره جهازاً يقوم بالاستجابات المحدودة عند استثارة أي جزء منه، كما تتفق مع ما يراه العالم روجرز (Rogers) والذي يرى أن الذات تنمو من خلال تفاعل الفرد مع الآخرين، بحيث يدرك الفرد الأحداث من حوله حسب الذات المثالية، فكلما كان هناك تطابق وتوافق بين مفهوم الذات والواقع يكون الشخص سوياً، وأن الفرد يستجيب للبيئة المحيطة من خلال مفهوم الذات الدراسية، كما تتفق النتيجة مع ما تراه النظرية المعرفية حول أن الأفكار التلقائية، واللاواعية، والمعتقدات الخاطئة، والتفسير غير المنطقي للمواقف هي سبب الاضطرابات النفسية، وعدم قدرة الفرد على القيام بالأشياء مع قدرته على فعلها، فتركز النظرية على طريقة تفكير الفرد وتفسيره للمواقف التي يتعرض لها؛ هي الدافع الرئيس لتدني قدراته الذاتية، وحتى يتكيف مع الإحباطات التي يمر بها؛ فعليه أن يغير طريقة تفكيره وتفسيره للمواقف والأحداث، من خلال النظرة الإيجابية لها، وذلك يتفق مع بعض الدراسات السابقة ومنها دراسة الرويلي (٢٠١٥) حول التعرف إلى أثر برنامج يستند للنظرية المعرفية الاجتماعية في تطوير الدافعية الذاتية والكفاءة الذاتية الدراسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة طريف والتي أظهرت وجود أثر دال إحصائياً للبرنامج، وكان مستوى الدافعية الذاتية والكفاءة الذاتية الدراسية عند طالبات المجموعة التجريبية أعلى من طالبات المجموعة الضابطة بفارق ذي دلالة، كما تتفق مع نتيجة دراسة الجهورية (٢٠١٧) حول الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات

الكفاءة الذاتية العامة والدراسية من خلال التدريب المستقل عن المقررات الدراسية والتي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية العامة لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج بأن هناك فروقا دالة إحصائيا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس معتقدات الكفاءة الذاتية العامة لصالح التطبيق البعدي، كما تتفق مع نتيجة دراسة ريس سادي وآخرون (Reis Saadi et al, 2020) حول التحقق من أثر برنامج التعليم الإيجابي في تعزيز الرفاه النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية لدى أبناء الأسر المطلقة والتي أظهرت أن البرنامج أسهم بصورة ملحوظة في رفع مستويات الرفاه النفسي والكفاءة الذاتية العامة لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنةً بنظرائهم في المجموعة الضابطة. ومع ذلك، أشار الباحثون إلى أن صغر حجم العينة والتركيز على البعد العام للكفاءة الذاتية يحدان من إمكانية تعميم النتائج، كما تتفق مع نتيجة دراسة اسهاربور لاشكامي (Asgharpour Lashkmi et al, 2024) حول تجريب تصميم برنامج تدخل مبكر قائم على النظرية المعرفية-السلوكية (CBT) لأطفال من أسر مطلقة يعانون من اضطرابات انفعالية وسلوكية والتي أظهرت أن أطفال المجموعة التجريبية حققوا تحسناً معنوياً في مستوى التكيف الاجتماعي مقارنةً بنظرائهم في المجموعة الضابطة، مما يؤكد فاعلية برامج CBT المبكرة في تحسين التكيف والسلوكيات المرتبطة بالقدرة الذاتية والنجاح الأكاديمي على المدى اللاحق، كما تتفق مع نتيجة دراسة جوكير وآخرون (Jowkar et al, 2025) حول تقصي فعالية برنامج تدريب مهارات الحياة في تعزيز الكفاءة الذاتية والصلابة النفسية لدى أبناء الأسر المطلقة، والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، حيث ارتفعت مستويات الكفاءة الذاتية الكلية، وتحسنت الكفاءة الذاتية الدراسية بشكل ملحوظ، كما سجل المشاركون ارتفاعاً ملموساً في مستوى المرونة وأبعادها المختلفة. بينما تختلف مع نتيجة دراسة جامع (٢٠٢١) حول التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإنهاك النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى عينة من طلاب ذوى التسويف الأكاديمي بالمرحلة الثانوية والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الإنهاك النفسي والكفاءة الذاتية الدراسية لصالح القياس القبلي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لمقياس الإنهاك النفسي الكفاءة الذاتية الدراسية. وتعزى نتيجة الدراسة الحالية لعدة عوامل منها: طبيعة الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الحالي والمستندة إلى علم النفس الإيجابي، وطبيعة منطقية تسلسل جلسات البرنامج الإرشادي الحالي، وطبيعة التفاعل بين أعضاء المجموعة

التجريبية، وطبيعة الواجبات المقدمة في البرنامج الإرشادي، وحرص الطلبة ونشاطهم وحماسهم للمشاركة في البرنامج الإرشادي الحالي، وطبيعة الخدمات البيئية المقدمة من المدرسة والتي قامت على دعم نجاح البرنامج، وطبيعة الأنشطة المستخدمة في البرنامج الحالي والتي كانت مفيدة ومثيرة لهم وكانت تقدم لهم بحيث تزيد من التفاعل والإيجابية بشكل كبير.

ثالثاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشته: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) للاحتفاظ بالكفاءة الذاتية الدراسية لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي تعزى للبرنامج؟

تم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية بعد تنفيذ البرنامج مباشرة وبعد مرور شهر من تنفيذه على أفراد المجموعة التجريبية، وللإجابة عن السؤال المتعلق بذلك التطبيق، تم استخدام اختبار (Wilcoxon Method Pairs Signed) وهو أحد الاختبارات اللا معلمية الملائمة للكشف عن الفروق بين التطبيقين البعدي والتتبعي في حالة العينات الصغيرة الحجم التي لا تتناسب مع افتراضات الاختبارات المعلمية، والجدول (٥) يبين النتائج

جدول (٥) اختبار (Wilcoxon Method Pairs Signed) لفحص الفروق في التطبيقين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية

المجال	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	سالبة	7	4.00	28.00	0.05-	0.96
الدراسية	موجبة	3	9.00	27.00		
	تساوي	0				

تظهر النتائج الواردة في الجدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) بين التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الدراسية، مما يشير الى استمرار تحسن أداء افراد المجموعة التجريبية بأثر البرنامج الإرشادي بعد مرور شهر على تنفيذه. حيث أن الطلبة الخاضعين للدراسة عندما يخضعوا لبرامج إرشادية تتضمن مهارات متعددة فإن ذلك ينعكس على الطلبة على المدى البعيد، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الجهورية (٢٠١٧) حول الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والدراسية من خلال التدريب المستقل عن المقررات الدراسية والتي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية الدراسية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمعتقدات الكفاءة الذاتية

الدراسية، إلا أن حجم تأثير البرنامج على معتقدات الكفاءة الذاتية الدراسية كان متوسطاً، ويعزى استمرار التحسن في الدراسة الحالية في كل من الكفاءة الذاتية الدراسية نظراً لكون الجلسات الإرشادية كانت عبارة عن جلسات تفاعلية قدمت العديد من المهارات التي اكتسبها أفراد المجموعة التجريبية، ونتيجة تواصل أفراد المجموعة معاً وتفاعلهم المستمر فقد حافظوا على مستوى التحسن، وقد أستمروا الطلبة في إفادة بعضهم البعض في الكفاءة الذاتية الدراسية.

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج فإنه يوصى بما يلي:
١. العمل على تدريب المرشدين التربويين بداية على فنيات البرنامج الإرشادي الحالي لكي يتم توظيفه وتطبيقه على الطلبة أبناء المطلقات بطريقة فردية أو جماعية.
٢. العمل على توظيف البرنامج الإرشادي في مساعدة المرشدين التربويين لتنمية فنيات الكفاءة الذاتية الدراسية لدى أبناء المطلقات.
٣. العمل على إشراك الطلبة أبناء المطلقات في برامج إرشادية مستمرة تعنى بالجانب الإيجابي لمساعدتهم في التفكير والتخطيط بطريقة إيجابية.
٤. الاهتمام بالكفاءة الذاتية الدراسية لما لها من دور مهم في مساعدة الطلبة في نجاح حياتهم الشخصية والاجتماعية.
٥. إجراء دراسة ميدانية تعنى بتنمية جوانب في علم النفس الإيجابي لدى الطلبة أبناء المطلقات من مثل التوجه الحياتي والرضا الحياتي والتدفق النفسي واليقظة العقلية.
٦. إجراء دراسة مقارنة بين الطلبة أبناء المطلقات مع الطلبة الأيتام حول مستوى كل من الكفاءة الذاتية الدراسية

المصادر والمراجع

- باويه، نبيلة (٢٠١٧). جودة الحياة لدى المرأة المطلقة (دراسة تحليلية)، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ١٠ (٣٠)، ٢٠٥-٢١٤.
- توفيق، إيمان (٢٠٢٢). ما وراء المزاج وعلاقته بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالب الصف الأول الثانوي. دراسات تربوية واجتماعية، ٢٨ (٢)، ٢٥٢-٢٩٣.
- جامع، أماني (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإنهاك النفسي وتنمية الكفاءة الذاتية الدراسية لدى عينة من طلاب نوى التسويف الأكاديمي بالمرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسكندرية، مصر.
- الجهورية، فاطمة (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام بعض مهارات الدراسة في تحسين معتقدات الكفاءة الذاتية العامة والدراسية لدى طلبة الصف العاشر بمحافظة مسقط في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، عُمان.
- الخطاطبة، مروى والربابعة، جعفر (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية لدى طالبات الصف السابع. المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية، ٢ (٢)، ١٦٦-١٩٠.
- الدبابي، خلدون والدبابي، رابعة وعبد الرحمن، عبد السلام. (٢٠١٩). النمذجة السببية للعلاقات بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والكفاءة الذاتية والسعادة لدى طلبة العلوم والتكنولوجيا الأردنية. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٤ (١)، ٤٦-٦٤.
- الرويلي، مسيرة (٢٠١٥). أثر برنامج مستند إلى النظرية المعرفية الاجتماعية في تطوير الدافعية الذاتية والكفاءة الذاتية الدراسية لدي طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة طريف في المملكة العربية السعودية. رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن.
- السلطات، أنوار (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي مستند لعلم النفس الإيجابي لتنمية القيم الدينية وخفض القلق الاجتماعي لدى عينة من الطلبة الوافدين بجامعة مؤتة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- الشمالية، رويدا (٢٠٢٢). مساهمة الكفاءة الذاتية الدراسية في التنبؤ بالتوجهات الهدافية لدى المراهقات خلال جائحة كورونا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦ (٢٥)، ١٢٢-١٤٠.
- معمرية، بشير (٢٠١٠). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية، ٦ (٢)، ٩٧-١٥٨.
- ملحم، محمد (٢٠١٥). الكفاءة الذاتية الدراسية لدى طلبة المرحلة الاساسية في تربية لواء المزار الشمالي بالأردن. مجلة التربية، ٢ (١٦٤)، ٢٣٣-٢٦٨.

- النجار، حسين(٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على النظرية المعرفية الاجتماعية في تطوير الدافعية الذاتية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية المتفوقات أكاديميًا في الأردن. *مجلة جامعة القاهرة*، ٢٦(١)، ٩٠-١٢١.
- Al-Harthy, I. & Aldhafri, S. (2016). Undergraduate Omani students' Identity and perceptions of parenting Styles. *Canadian Center of Science and Education*, 8(2), 114- 123
- Al-Harthy, I.& Was., A. (2013). Knowledge monitoring, goal orientations, self- efficacy, and academic performance: A path analysis. *Journal of College Teaching & Learning*, 10(4), 363-277
- Anasuri,S. (2016). Building resilience during life stages: status and strategies. *International Journal of Humanities and Social Sciences* 6(4), 1-9.
- Asgharpour Lashkami, Z., Asaseh, M., Kashani Vahid, L., & Ebrahimpour, M. (2024). *Developing Early Intervention Program Based on Cognitive-Behavioral Theory in Children of Divorce*, *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(11):1133–1148. journal.rums.ac.ir
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. Basic Books: New York.
- Bowlby, J. (1988). *Asecure Base: Clinical Application of Attachment Theory*. London: Routledge Press.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling*, ned, united states of America: brooks/ cole singing learning.
- Jowkar, M., Kamali, S., & Mottaghi, R. (2025). *The Effectiveness of Life Skills Training on Self-Efficacy and Resilience in Children and Adolescents of Divorce*. *Journal of Nursing Education*. DOI: 10.22034/JNE.14.1.76. _
- Meera, K. , Dustin, N. Self-efficacy and Academic achievement: Why do Implicit Beliefs, goals, and Effort Regulation matter, *Learning and Individual Differences* 7(25), 67–72. (2013).
- Reis Saadi, R. S., Bakhtari, B., ZareZadeh, M., Rahimi, H. (2020). *The Effect of Positive Education on Psychological Well-Being and Self-Efficacy of Divorced Children*. *Iranian Journal of Positive Psychology*, 6(2), 82–88.

-
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2014). Academic self-efficacy: Influence on learning and motivation. *Journal of Educational Psychology*, 106(2), 469–483. <https://doi.org/10.1037/a0035836>
- Seligman, M. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy*. New York: Oxford University Press.
- Vasile, C., Marhan, A., Singer, F., & Stoicesca, D. (2011). Academic Self-Efficacy and Cognitive Load in Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (12), 478 -48.