

ElRashidi, A. (2024). The effectiveness of program based on psychological empowerment in developing mindfulness and self-affirmation among female students at Prince Sattam University in Al Kharj, *Journal of Educational Science*, 11 (2), 47 - 79. 10.54643/1951-011-002-002

The effectiveness of program based on psychological empowerment in developing mindfulness and self-affirmation among female students at Prince Sattam University in Al Kharj

Dr. Anwar H. El Rashidi

Psychology Department
Prince Sattam University in Al-Kharj .
a.alrashidi@psau.edu.sa

Abstract:

This study sought to identify the effectiveness of a program based on Psychological Empowerment in developing mindfulness and self-assertiveness among female students at Prince Sattam university in Al-Kharj. The study adopted the quasi-experimental methodology with pre and post application of the study tools, a psychological-empowerment based program, a mindfulness and self-assertiveness scales were prepared, the study sample consisted of 24 female students at the faculty of business administration. The study results showed a statistically significant differences between ranks of scores for the pre and post application of mindfulness and self-assertiveness scales, the differences were in favor of post application, and there were no statistically significant differences between ranks of scores for the post and follow-up application of the two scales. The results showed that the program achieved a high level of effectiveness in developing mindfulness and self-assertiveness among the study sample.

Keywords: Psychological Empowerment , Mindfulness , Self-assertiveness.

الرشيدي، أنوار. (2024). فاعلية برنامج قائم على التمكين النفسي في تنمية اليقظة الذهنية وتأکید الذات لدى طالبات جامعة الأمير سطام بالخرج. *مجلة العلوم التربوية* ، 11 (2) ، 47 - 79 .

10.54643/1951-011-002-002

فاعلية برنامج قائم على التمكين النفسي في تنمية اليقظة الذهنية وتأکید الذات لدى طالبات جامعة الأمير سطام بالخرج

د. أنوار بنت حماد بن محسن الرشيدي⁽¹⁾

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على التمكين النفسي في تنمية اليقظة الذهنية وتأکید الذات لدى طالبات جامعة الأمير سطام بالخرج. واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعة الواحدة ، مع القياسين القبلي والبعدي لأداتي الدراسة ، وتم إعداد برنامج قائم على التمكين النفسي ، ومقياس اليقظة الذهنية ومقياس تأکید الذات ، وشملت عينة الدراسة 24 طالبة في كلية إدارة الأعمال بجامعة الأمير سطام بالخرج. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة الذهنية وتأکید الذات ، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسين البعدي والتبعي لمقياس اليقظة الذهنية وتأکید الذات ، وأوضحت النتائج أن البرنامج قد حقق مستوى فاعلية كبير في تنمية اليقظة الذهنية وتأکید الذات لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: التمكين النفسي ، اليقظة الذهنية ، تأکید الذات.

(1) أستاذ علم النفس الإرشادي المشارك، قسم علم النفس - جامعة الأمير سطام، a.alrashidi@psau.edu.sa

المقدمة:

تعتبر مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني ، ، ولا تقتصر أهميتها على الإعداد الأكاديمي للطلبة فقط ، بل لا بد أن يشمل هذا الإعداد كافة جوانب شخصية الطالب الجامعي ، الذي يواجه العديد من التحديات عند الانتقال من مرحلة التعليم المدرسي إلى التعليم الجامعي بمتطلباته ، واختلاف أساليب التعلم وطرق التدريس وتقييم الأداء ، وطبيعة الدور المناط بالطالب والمعلم ، ومن ثم الانتقال إلى الحياة العملية والمهنية ، وتعتمد المرحلة الجامعية بدرجة كبيرة على تحمل الطالب لمسؤولياته بشكل سليم.

ويواجه الطلبة الجامعيين العديد من التحديات أثناء الدراسة الجامعية ، ومنها المشكلات النفسية كتدني الثقة بالذات ، والتوتر النفسي ، والمشكلات الاجتماعية مثل صعوبة تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ، والمشكلات الأكاديمية مثل تدني مستوى التحصيل ، وعدم القدرة على إدارة الوقت بشكل جيد (العبيدي والعبيدي ، 2010). وتتطلب مواجهة هذه التحديات امتلاك العديد من المهارات ومنها الانتباه والتركيز أثناء التعلم ، والتخلص من مشكلات الشرود الذهني ، والقلق المصاحب للدراسة ، ومهارات إدارة الوقت ، والتعلم الفعّال ، والاهتمام بالتفاعل الاجتماعي (الحسيني ، وعبد الناصر ، 2019).

وأوضحت العديد من الدراسات (Dimken , 2022; Dahwan , 2021 , Taskin , 2018) أن تنمية مستوى اليقظة الذهنية يُسهم في خفض مستوى التوتر وتحسين مستوى الأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين ، و أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة الذهنية لديهم قدرة أكبر على التركيز والانتباه واسترجاع المعلومات من الذاكرة طويلة المدى ، وأن التدريب على اليقظة الذهنية يؤدي إلى خفض مستوى القلق الاجتماعي ، وزيادة مستوى التنظيم والضبط الذاتي. كما أوضحت دراسة (الشلوي ، 2018) أن تنمية مستوى اليقظة الذهنية يؤدي إلى زيادة الوعي والتخلي عن ردود الأفعال المسبقة ، والمرونة في الاستجابة ، والتعامل مع الأحداث الطارئة ، مع التقليل من ارتكاب الأخطاء.

وتُعد إلين لانجر Ellen Langer من أوائل المهتمين باليقظة الذهنية ، وذلك في أوائل السبعينات من القرن العشرين ، واعتبرت أن اليقظة الذهنية تمثل معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي على أكثر من جانب ، وأنها من أهم عناصر الصحة النفسية للأفراد ،

خاصة في مجال إيجاد وابتكار الحلول للمشكلات (Spencer, 2013) ، وفيما بعد تم تقديم العديد من النماذج المفسرة لليقظة الذهنية منها نموذج كابات زين Kabbat Zinn في تسعينات القرن العشرين ، وأوضح أن اليقظة الذهنية تتألف من ثلاثة عناصر وهي: النية ، والانتباه ، والاتجاه ، وتتضمن النية معرفة سبب قيام الفرد بما يقوم به ورؤيته وطموحه ، ويشمل الانتباه الاهتمام باللحظة الحالية والقدرة على قبول التجارب دون الحكم عليها ، والاتجاه ، أي كيف بقاء الفرد منفتحاً ، وفضولياً ، ولطيفاً (Kabbat-Zinn, 2015) ، كما أهتمت نظرية التصميم الذاتي Theory of Self-Determination بمفهوم اليقظة الذهنية ، واعتبرت أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادفة الذاتية ، وأن الأشخاص المتيقظين للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشته للذهن (أنديجاني ، 2022).

وأوضحت نتائج العديد من الدراسات أهمية تنمية اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين ، وأشارت إلى وجود علاقات إيجابية موجبة بين اليقظة الذهنية والعديد من المتغيرات ، ومنها المهارات الاجتماعية (أنديجاني ، 2022) ، والكفاءة الذاتية (الشلوي ، 2018) ، والمرونة والإنجاز الأكاديمي (الشهراني ، 2022) ، وأوضحت دراسة جورتزكي وزيسك (Goretzki and Zysk, 2017) دور اليقظة الذهنية في تحسين الأداء الأكاديمي ، والقدرة على مواجهة الضغوط ، وتنمية مستوى الرفاهية النفسية وتنمية أساليب فعالة للانخراط في عملية التعلم ، وتقليل مستوى الشرود الذهني.

وبالإضافة لما سبق ، يواجه الطالب الجامعي عدداً من المشكلات مثل عدم قدرته على التعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية أو السلبية ، أو عرض وجهة نظره ، أو طلب استفسارات حول موضوع أو قضية معينة ، أو طلب مساعدة من الآخرين (الشریف ، 2021) ، ومع مرور الوقت تؤدي تلك المشكلات إلى نتائج سلبية نفسياً واجتماعياً ، ومنها الشعور بالنقص والعجز عن التواصل مع الآخرين ، والشعور بالاغتراب ، وتتعلق تلك المشكلات بمستوى تأكيد الذات لدى الفرد (عراقي ، 2013).

ويُعتبر تأكيد الذات عنصراً حاسماً في المهارات الاجتماعية ، ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على التعبير عن أفكاره واهتماماته ومشاعره والدفاع عنها بشكل جدير بالاحترام ودون قلق ، كما يعني تمتع الفرد بقدر كافٍ من المسؤولية عن سلوكياته وخيارته ، وأن لديه ما يكفي من احترام الذات والأفكار والمواقف الإيجابية تجاه نفسه وتجاه الآخرين ، مع الإصرار على مطالبه دون انتهاك حقوق ومصالح الآخرين (Allhyari and Jenaabadi, 2015).

وأهتمت العديد من النظريات النفسية بمفهوم تأكيد الذات ، ومنها النظرية السلوكية حيث أوضح سالتر Salter أن هذا المفهوم يمثل سمة عامة قد تتوافر لدى البعض فيكون مؤكداً لذاته في مختلف المواقف ، وقد لا تتوافر لدى البعض الآخر فيصبح سلبياً وعاجزاً عن تأكيد نفسه في المواقف الاجتماعية المختلفة (أبو أسعد ، 2011). ويعبر إليس Ellis عن رؤية نظرية العلاج العقلي العاطفي التي ترى أن الأفكار والمعتقدات والألفاظ غير العقلانية لدى الأفراد تساهم بشكل كبير في السلوك اللاعقلاني والسلوك غير المؤكد للذات ، وتعتبر أن الأفراد الذي يفتقدون تأكيد الذات يشعرون بقدر كبير من عدم الراحة والاضطراب في علاقاتهم (الخواجه ، 2013).

وترى النظرية التوكيدية لتونيند Townend أن لكل فرد حقوقاً إنسانية أساسية يجب أن تحترم ، ومنها الحق في التعبير عن الآراء والأفكار حتى لو اختلفت مع الآخرين ، وتميز النظرية بين ثلاثة أنواع من السلوك وهي: السلوك اللاتوكيدي ، والسلوك التوكيدي ، والسلوك العدواني (عبد العظيم ، 2006). وتتفق معظم النظريات النفسية على أن أنواع الخبرات المبكرة يمكن أن تقود إلى تأكيد أو عدم تأكيد الذات ، ولا يعتبر تأكيد الذات خاصية تظهر بشكل مفاجئ في مرحلة المراهقة أو سن الرشد ، وإنما يُعتبر أنماطاً متعلمة من خلال الاستجابة لمواقف اجتماعية مختلفة (الخواجه ، 2013).

وعلى هذا الأساس فقد اهتمت بعض الدراسات بتنمية مهارات تأكيد الذات ، ومنها دراسات (المومني ، 2020؛ والصرايرة ، 2015؛ وعمارة وعبد الوهاب ، 2016) ، وأظهرت جميعها فاعلية البرامج الإرشادية المختلفة في تنمية مهارات تأكيد الذات. ومن جهة أخرى فقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين تأكيد الذات وغيره من المتغيرات ، ومنها التفكير الإيجابي (الشريف ، 2021) ، والذكاء الاجتماعي (نجعي ، 2019) ، وأساليب مواجهة الضغوط (عراقي ، 2013).

وتتفق الكثير من السلوكيات السابقة كالتأمل وعدم إصدار الأحكام وتنظيم ردود الفعل العنوية ، والتعبير عن المشاعر والأفكار بشكل صريح ودون الخضوع لآراء الآخرين مع مفهوم التمكين النفسي ، حيث توضح حسن (2018) أن هذا المفهوم يشير إلى الاعتراف بحق الفرد بالحرية والتحكم ، ويتمركز جوهر التمكين النفسي حول منح الفرد حرية في الأداء ، والمزيد من المسؤولية للقيام بما هو مسؤول عنه.

ويعتبر سبيرتزر (1995) Spreitzer من أوائل المهتمين بمفهوم التمكين النفسي ، واعتبر أنه يعبر عن حافز داخلي يمنح الفرد الشعور بالقدرة على السيطرة والإنجاز والشعور بالاستقلالية ، ويظهر في أربعة أبعاد وهي: المعنى أي شعور الفرد بقيمة الدور الذي يؤديه وأهميته ومعناه ، والكفاءة أي امتلاك الفرد القدرات والمهارات التي تمكنه من أداء عمله على نحو جيد ، والاختيار أي الإحساس بالحرية والاستقلالية ، والتأثير أي إدراك الفرد بأن له تأثير على الآخرين ، وعلى بيئة العمل (Nikpour , 2018). وتكتسب تلك الأبعاد أهمية خاصة بالنسبة للطلاب الجامعي ، حيث يشير المعنى إلى إدراك الطالب لمعاني الأشياء التي يقوم بها ، وإلى القيمة التي ترتبط بما يقوم به الطالب من مهام أو ما يسعى إلى تحقيقه من أهداف ، أما الكفاءة فتشير إلى معتقدات الطالب حول قدرته على أداء الأنشطة بنجاح ، ويعكس الاختيار قدرة الطالب على تقرير مصيره ، واتخاذ قراراته بحرية واستقلالية تامة ، ويشير التأثير إلى شعور الطالب بالقدرة على التأثير بشكل هادف وفعال في الأشياء التي تعتبر مهمة بالنسبة له (You , 2016).

ويشير كاسويل (2013) Caswell إلى وجهتي نظر مختلفتين حول التمكين النفسي ، حيث يرى البعض أنه لا يمكن تمكين الأفراد ما لم يُمكنوا أنفسهم بأنفسهم ، في حين يرى البعض الآخر أنه يُمكن تنمية التمكين النفسي ، وفي هذا السياق يُنظر إلى التمكين النفسي كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي يُمكن تنميتها لدى الأفراد في جميع المجالات. ويشير الباحثون إلى أن البرامج القائمة على التمكين النفسي تساعد الطلبة الجامعيين على تطوير العديد من المهارات النفسية ، وأن أهمية التمكين النفسي تكمن في استخدامه التفاعلات النفسية التي تبرز الكفاءة والثقة لدى أولئك الطلبة ، ويُعزز لديهم الشعور بالقدرة على أداء المهام ، وحرية الاختيار في كيفية أداء المهام ، وحرية اتخاذ القرارات المهنية الحالية والمستقبلية بوضوح (Zimmerman et. al. , 2018).

وأشارت بعض الدراسات إلى فاعلية البرامج القائمة على التمكين النفسي في تنمية العديد من المتغيرات النفسية لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ومنها الرضا الحياتي والأمل (أبو اسعد ، 2017) ، والكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة (حسن ، 2018) ، والصلابة النفسية وتحقيق الذات (مصري ، 2020) ، وخفض مستوى القلق وتحسين مستوى الكفاءة الذاتية (Alshannaq and leppayirta , 2020) ، وخفض مستوى قلق المستقبل المهني (Samawi , 2022) ، وتحسين الصحة النفسية (الصافوري ، 2021) ، وتحسين جودة الحياة المدرسية (حكيم ، 2020) ، كما أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية

دالة إحصائياً بين التمكين النفسي وغيره من المتغيرات النفسية ومنها اليقظة الذهنية (الأغا ، 2022؛ ومطاوع ، 2021) ، وجودة الحياة الأكاديمية (العنزي ، 2021).

مشكلة الدراسة

نشأت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة لسلوك العديد من الطالبات في قاعات الدراسة ، وذلك من حيث تردد الكثير منهن في المشاركة في المناقشات أثناء المحاضرات ، وعدم الإدلاء بأرائهن المؤيدة أو المعارضة لما يتم طرحه من موضوعات أو قضايا ، ويضاف إلى ذلك كثرة حالات الشرود الذهني وعدم الانتباه ، والذي قد يرجع إلى طبيعة الحياة المعاصرة ، وكثرة مشتتات الانتباه نتيجة استخدام الهواتف الذكية ، ومتابعة مواقع التواصل الاجتماعي ، وفي كل الأحوال ، فإن هذه العوامل تؤثر على متابعة هؤلاء الطالبات لتحصيلهن العلمي ، وعلى العديد من سلوكياتهن الشخصية.

وتتفق ملاحظات الباحثة مع ما أشارت إليه دراسات (الوليدي ، 2017؛ الحارثي ، 2019؛ والحربي ، 2021؛ وأنديجاني ، 2022) التي أوضحت انخفاض مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلبة في الجامعات السعودية ، وأوصت بضرورة تنمية اليقظة الذهنية لديهم. ودراسات (الخير ، 2019؛ والمجنوني ، 2019؛ وعمارة وعبد الوهاب ، 2016) التي أوضحت انخفاض مستوى مهارات تأكيد الذات لدى الطلبة في الجامعات السعودية ، وبصورة مماثلة أوصت تلك الدراسات بتنمية مستوى تأكيد الذات لدى أولئك الطلبة.

وبالإضافة إلى ما سبق ، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية التمكين النفسي للطالبة الجامعية ، وخاصة في ضوء إعدادها للخروج إلى الحياة المهنية ، والحاجة إلى التعامل مع كافة أنواع الضغوطات ، وأن تمكين الطالبة الجامعية هو نقطة انطلاق لبناء عناصر بشرية مؤهلة قادرة على القيادة الذاتية ، وأن التمكين النفسي يسهم في زيادة انخراط الطلبة الجامعيين في المجتمع ويساعدهم على تحديد الظروف التي تؤدي إلى الشعور بالعجز وإزالتها (الأغا ، 2022؛ العنزي ، 2021؛ حسن ، 2018).

ومع الأخذ في الاعتبار مدى أهمية تنمية اليقظة الذهنية وتأکید الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية ، ودور البرامج القائمة على التمكين النفسي في تنمية العديد من المتغيرات النفسية ، ونُدرة الدراسات التي أجريت في بيئة المملكة العربية السعودية التي تناولت متغيري تأكيد الذات

واليقظة الذهنية ، وعدم تطرق أي من الدراسات السابقة - وذلك في حدود إطلاع الباحثة على ما توافر لديها من دراسات - إلى تنمية اليقظة الذهنية وتأكيد الذات لدى طلبة المرحلة الجامعية ، فقد اتجه اهتمام الدراسة الحالية إلى الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما فاعلية برنامج قائم على التمكين النفسي في تنمية اليقظة الذهنية وتأكيد الذات لدى طالبات جامعة الأمير سطام بالخرج؟

ويتفرع من السؤال السابق الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية؟
2. هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات؟
3. هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية؟
4. هل توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات؟

فروض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات.

أهداف الدراسة

1. بناء برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي والتعرف على فاعليته في تنمية اليقظة الذهنية وتأكيد الذات لدى طالبات جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز.
2. التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة الذهنية.
3. التعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأكيد الذات.

4. التعرف على فاعلية البرنامج بعد الانتهاء من البرنامج عن طريق القياسين البعدي والتتبعي في اليقظة الذهنية.
5. التعرف على فاعلية البرنامج بعد الانتهاء من البرنامج عن طريق القياسين البعدي والتتبعي في تأكيد الذات.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

1. أهمية تنمية اليقظة الذهنية لدى الطالبات الجامعيات ، وذلك للمشاركة في الحياة الجامعية والحياة الاجتماعية بشكل أفضل.
2. أهمية تأكيد الذات لدى الطالبات الجامعيات ، وذلك بهدف تنمية قدراتهن على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ، والتصرف في المواقف الحياتية المختلفة بقدر كبير من الاستقلالية دون الخضوع لرغبات الآخرين.
3. ندرة الدراسات السابقة التي جمعت بين مفهومي اليقظة الذهنية وتأکید الذات.

الأهمية التطبيقية

1. جذب اهتمام الباحثين نحو إجراء مزيد من الدراسات حول تأكيد الذات واليقظة الذهنية ، والاهتمام بمفهوم التمكين النفسي ودوره في تنمية العديد من المتغيرات النفسية.
2. تُقدم الدراسة الحالية مقياس لقياس مستوى اليقظة الذهنية ومقياس لقياس مستوى تأكيد الذات لدى طالبات الجامعة ، ويُمكن الاستفادة منهما للتطبيق في دراسات مماثلة.
3. يُمكن الاستفادة من البرنامج المُعد ضمن الدراسة الحالية ، وتطبيقه على فئات مختلفة لليقظة الذهنية وتأکید الذات.

حدود الدراسة

- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1444هـ
- الحدود الموضوعية: تتحدد نتائج الدراسة بمقياسي اليقظة الذهنية وتأکید الذات ، والبرنامج القائم على التمكين النفسي.

- الحدود المكانية: كلية إدارة الأعمال بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز في مدينة الخرج.
- الحدود البشرية: عينة من طالبات المستويين العاشر والحادي عشر في كلية إدارة الأعمال بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز في مدينة الخرج.

مصطلحات الدراسة

- اليقظة الذهنية Mindfulness:

تُعرف بأنها الوعي الذي يتشكل من خلال إعطاء الانتباه عن قصد إلى اللحظة الآنية ، واكتشاف الخبرات لحظة بلحظة دون إصدار الأحكام. (Kabbat-Zinn , 2015) وتُعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس اليقظة الذهنية المستخدم في الدراسة الحالية.

- تأكيد الذات Self-Assertiveness:

يُعرف ماسلو Maslow تأكيد الذات على أنه نزعة فطرية لدى الفرد؛ ليؤكد إمكاناته إلى أقصى درجة كإنسان ، وتتأثر هذه النزعة الفطرية بالعوامل البيئية (عامر ، 2018). ويُعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس تأكيد الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

- التمكين النفسي Phycological Empowerment:

يُعرف التمكين النفسي باعتباره دافع داخلي جوهري يتكون من عدة أبعاد: المعنى ، والكفاءة ، والاختيار ، والتأثير ، وتعكس تلك الأبعاد مواقف الأفراد تجاه المهام المختلفة التي يكلفون بها أو يؤدونها ، وقدرتهم على أداء تلك المهام (Didouni & Bergo , 2020).

وتُعرفه الباحثة إجرائياً بأنها حالة عقلية ونفسية ، تعبر عن امتلاك الطالبة الجامعية المعنى والكفاءة والاختيار والتأثير ، وتؤدي بها إلى زيادة الوعي باللحظة الحالية ، وقبول التجارب كما هي ، وعدم التسرع في إصدار الأحكام ، وتنظيم ردود الفعل العفوية ، والتعبير عن مشاعرها وآراءها الشخصية باستقلالية ، والمطالبة بحقوقها بشكل صريح ، دون المس بحقوق الآخرين ، واتخاذ القرارات التي تناسبها وفق ظروفها الخاصة بها.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعة الواحدة ، مع التطبيق القبلي البعدي لأدوات الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات المستويين العاشر والحادي عشر في كلية إدارة الأعمال بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز ، وتم اختيار عينة مكونة من (100) طالبة ، طُبّق عليهن مقياسي اليقظة الذهنية وتأكيد الذات ، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من الطالبات اللواتي حصلن على درجات تقع في الإرباع الأدنى في المقياسين ، وبلغ عددهن (24) طالبة يمثلن عينة الدراسة الأساسية ، وأبدین موافقتهن على الاشتراك في البرنامج وتطبيق أداتي الدراسة ، وتم التحقق من تكافؤهن من حيث المتغيرات التالية: النوع الاجتماعي ، باعتبار أن جميع المشاركات في تطبيق الدراسة من الإناث ، ومن حيث المستوى الدراسي ، حيث يدرسن جميعاً في المستويين العاشر والحادي عشر في كلية إدارة الأعمال بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالخرج ، كما تم الاطلاع على السجلات الدراسية لعينة الدراسة ، والتحقق من تقارب مستوى تحصيلهن الدراسي.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية ، تم إعداد مقياس اليقظة الذهنية ، ومقياس تأكيد الذات ، بالإضافة إلى برنامج قائم على التمكين النفسي ، وفيما يلي الإجراءات الخاصة بإعداد تلك الأدوات

أولاً: مقياس اليقظة الذهنية

هدف المقياس إلى قياس مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة: تكون المقياس في صورته الأولى من (24) فقرة ، وتم إعداده بالاستناد إلى عدد من الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين ومنها دراسات (عبد المطلب ومصطفى ، 2020؛ والشلوي ، 2018؛ وعبد الله ، 2013) ، وشمل المقياس أربعة محاور:

- السعي نحو الجديد: درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة ، وتجريب حلول غير مألوقة.
 - إنتاج الجديد: استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة ، والتمتع بالفضول والانفتاح أمام الأفكار المثيرة للتحدي.
 - المرونة: تحليل الموقف من أكثر من منظور ، دون التوقف عند رأي معين ، مما يسمح للفرد بالوعي التام بالموقف مع اتخاذ القرار المناسب.
 - الاندماج: الانتباه للأحداث الجديدة ومتابعة تطوراتها.
- وفيما يلي عرضاً لإجراءات التحقق من صدق وثبات المقياس

عرض المقياس على السادة المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من المختصين في علم النفس التربوي ، وبلغ عددهم (10) محكمين ، وذلك لاستطلاع آرائهم حول دقة الصياغة العلمية واللغوية لفقرات المقياس ، ومدى انتماء كل فقرة للمحور الذي تندرج ضمنه ، وتراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على فقرات المقياس بين (80 % - 90 %) ، وأفاد السادة المحكمون بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات ، وتم إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون.

التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (30) طالبة ، وحساب معامل ارتباط سبيرمان بين درجة كل فقرة في المقياس والمحور الذي تنتمي إليه ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة في مقياس اليقظة الذهنية والمحور الذي تنتمي إليه.

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.783	7	*0.456	13	**0.676	19	**0.772
2	**0.698	8	**0.680	14	**0.770	20	**0.715
3	**0.784	9	**0.742	15	**0.886	21	**0.776
4	**0.860	10	**0.787	16	**0.907	22	**0.717
5	**0.728	11	**0.814	17	**0.730	23	**0.632
6	**0.577	12	**0.842	18	**0.613	24	**0.729

** معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01 * معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05

تشير النتائج السابقة إلى أن درجة كل فقرة في المقياس ترتبط بمعامل ارتباط دال مع الدرجة الكلية للمقياس ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج على النحو التالي.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجة محاور مقياس اليقظة الذهنية والدرجة الكلية للمقياس.

معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	محاور مقياس اليقظة الذهنية
**0.867	السعي نحو الجديد
**0.794	إنتاج الجديد
**0.942	المرونة
**0.824	الاندماج

** معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

تشير النتائج السابقة إلى أن درجة كل محور ترتبط بمعامل ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01 مع الدرجة الكلية للمقياس ، وتدل النتائج السابقة أن مقياس اليقظة الذهنية يتمتع بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

التحقق من ثبات المقياس: تم حساب معامل الفا - كرونباخ لكل محور من محاور المقياس ، وللدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج على النحو الموضح في جدول (3).

جدول (3)

معاملات الثبات لمقياس اليقظة الذهنية .

معاملات الثبات	عدد الفقرات	محاور مقياس اليقظة الذهنية
0.823	6	السعي نحو الجديد
0.850	6	إنتاج الجديد
0.840	6	المرونة
0.819	6	الاندماج
0.940	24	المقياس ككل

يتضح من النتائج السابقة أن قيم معاملات الثبات لمحاور مقياس اليقظة الذهنية وللمقياس ككل جميعها قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس ، وصلاحيته استخدامه لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

إعداد مقياس تأكيد الذات

هدف المقياس إلى قياس مستوى تأكيد الذات لدى عينة الدراسة ، وتكون في صورته الأولية من (24) فقرة ، وتم إعداده بالاستناد إلى عدد من الدراسات السابقة ومنها (المومني ، 2020؛ وأبو أسعد ، 2011؛ وعبد العظيم ، 2006) وشمل المقياس ثلاثة محاور:

- اللغة المستخدمة عند الاستجابة: وتشير إلى اللغة التي يستخدمها الفرد للتعبير عن نفسه ، وإبداء رأيه ، وتقديم النقد بشكل بناء.
 - السلوك غير اللفظي: يتمثل في استخدام سلوكيات تقوي تأثير الفرد على الآخرين مثل التواصل البصري ، والتعبيرات الوجهية ، والإيماءات المختلفة ، وما إلى ذلك من أساليب التواصل غير اللفظي.
 - نوع الانفعال المصاحب: ميل الفرد إلى إدراك مشاعره والتعامل معها كما تحدث ، فلا يُعطي نفسه حقها في الانفعال ، ولا يستعمل ذلك لإنكار حقوق الآخرين.
- وفيما يلي عرضاً لإجراءات التحقق من صدق وثبات المقياس

عرض المقياس على السادة المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين في علم النفس التربوي ، لاستطلاع آرائهم حول دقة الصياغة العلمية واللغوية لفقرات المقياس ، ومدى انتماء كل فقرة للمحور الذي تندرج ضمنه ، وتراوحت نسب الاتفاق بين المحكمين على فقرات المقياس بين (80 % - 90 %) ، وأفاد السادة المحكمون بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات ، وتم إجراء التعديلات التي أوصي بها المحكمون.

التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معامل ارتباط سبيرمان بين درجة كل فقرة في المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة في مقياس تأكيد الذات والمحور الذي تنتمي إليه.

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.746	9	**0.724	17	**0.776
2	**0.567	10	**0.949	18	**0.566
3	**0.854	11	**0.670	19	**0.742
4	**0.880	12	**0.737	20	**0.730
5	**0.852	13	**0.716	21	**0.716
6	**0.478	14	**0.833	22	**0.671
7	*0.446	15	**0.908	23	**0.618
8	**0.619	16	**0.846	24	**0.717
** معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01 * معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05					

تشير النتائج السابقة إلى أن درجة كل فقرة في المقياس ترتبط بمعامل ارتباط دال مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج على النحو التالي.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة محاور مقياس تأكيد الذات والدرجة الكلية للمقياس.

محاور مقياس تأكيد الذات	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
اللغة المستخدمة عند الاستجابة	**0.864
السلوك غير اللفظي	**0.937
نوع الانفعال المصاحب	**0.851
الاندماج	0.819

** معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01

تشير النتائج السابقة إلى أن درجة كل محور ترتبط بمعامل ارتباط دال مع الدرجة الكلية للمقياس ، وتدل تلك النتائج أن مقياس تأكيد الذات يتمتع بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

التحقق من ثبات المقياس: تم حساب معامل الفا - كرونباخ لكل محور من محاور المقياس ،
وللدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت النتائج على النحو الموضح في جدول (6)

جدول (6)

معاملات الثبات لمقياس تأكيد الذات.

محاور مقياس تأكيد الذات	عدد الفقرات	معاملات الثبات
اللغة المستخدمة عند الاستجابة	8	0.818
السلوك غير اللفظي	8	0.927
نوع الانفعال المصاحب	8	0.834
المقياس ككل	24	0.930

يتضح من النتائج السابقة أن قيم معاملات الثبات لمحاور مقياس تأكيد الذات وللمقياس ككل
قيم مرتفعة ، تدل على ثبات المقياس وصلاحيته استخدامه لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.

إعداد البرنامج القائم على التمكين النفسي

تم إعداد البرنامج وفق الإجراءات التالية:

تحديد الهدف العام من البرنامج: هدف البرنامج إلى تنمية اليقظة الذهنية وتأكيد الذات
لدى الطالبات الجامعيات.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

- التعريف بمفهوم التمكين النفسي وأبعاده.
- التعريف بمفهوم اليقظة الذهنية.
- التعريف بمفهوم تأكيد الذات.
- التمييز بين السلوك التوكيدي ، وغير التوكيدي ، والسلوك العدواني.
- تدريب الطالبات على المهارات التالية:
- تنظيم ردود الفعل العفوية وعدم التعجل في إصدار الأحكام.
- الانتباه إلى اللحظة الحالية ومتابعة تطوراتها.
- تطوير أفكار جديدة وتجريب حلول غير مألوفة.

- الانفتاح أمام الأفكار المثيرة للتحدي.
- تحليل المواقف المختلفة من أكثر من منظور.
- التعبير عن آرائهن ومشاعرهن بشكل صريح وباستقلالية.
- استخدام الأساليب اللفظية لتأكيد الذات.
- استخدام الأساليب غير اللفظية لتأكيد الذات.
- التفاعل مع الآخرين على أساس تأكيد الذات.

أسس البرنامج

1. يُتيح التمكين النفسي للفرد القدرة على العمل والتعاون مع الآخرين بصورة أفضل.
2. يُعزز التمكين النفسي الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى الفرد.
3. حرية الفرد في تحديد أهدافه ، واتخاذ القرارات المناسبة لحل المشكلات التي تواجهه.
4. مساعدة الفرد على فهم وتقييم نقاط القوة لديه ، بما يمكنه من تطوير علاقته بالآخرين.
5. التمكين النفسي شكل من أشكال التدخل الإيجابي التي تهتم بزيادة إحساس الفرد بالرضا عن مختلف جوانب الحياة.
6. التمكين النفسي مصدر قوة وطاقة ، يتم من خلاله تحرير الفرد من قيود الآخرين ، بما يمكنه من تحقيق أهدافه الخاصة والتعامل مع المواقف الضاغطة.

التحقق من صدق البرنامج: تم عرض جلسات البرنامج على مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي ، وفي علم النفس ، وذلك لاستطلاع آرائهم حول مناسبة محتوى البرنامج لتحقيق أهدافه ، ومناسبة الفنيات المتبعة في البرنامج ، ووضوح الإجراءات الخاصة بتنفيذ البرنامج.

جلسات البرنامج: تكون البرنامج من (16) جلسة إرشادية بواقع جلستان كل أسبوع ، ومدة كل جلسة (60) دقيقة ، وتضمن البرنامج التركيز على أبعاد التمكين النفسي على النحو التالي:

- المعنى: من خلال تصويب الأخطاء في التفكير ، وتعزيز الشعور لدى كل طالبة بأهمية دورها في الحياة.

- الكفاءة: تحسين مفهوم الذات ، أهمية التعبير عن المشاعر والآراء الشخصية بشكل حر ومستقل ، وتطوير معتقدات الطالبة حول قدرتها على القيام بالأنشطة المختلفة بنجاح.

- الاختيار: يشمل تعزيز الثقة بالنفس ، وتأكيد الذات وحرية تحديد الطالبة لأهدافها الشخصية ، واتخاذ قراراتها باستقلالية.

- التأثير: شعور الطالبة بالقدرة على التأثير بشكل فعال في الأمور التي تُعتبر مهمة بالنسبة لها ، والتحدث مع الآخرين والتأثير فيهم ، والمشاركة الوجدانية مع الآخرين.

وتم تطبيق البرنامج من خلال جلسات الإرشاد الجماعي ، وتم الاعتماد في تنفيذ البرنامج على مجموعة انتقائية من فنيات الإرشاد وتنتهي كل جلسة بواجب منزلي تتم مراجعته في الجلسة التالية. ويوضح جدول (7) مخطط جلسات البرنامج.

جدول (7)

مخطط جلسات البرنامج القائم على التمكين النفسي.

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والأساليب
1	جلسة تعارف	التعارف بين المدربة والطالبات - التعريف بالبرنامج وأهدافه - الكشف عن توقعات الطالبات بالنسبة للبرنامج - التطبيق القبلي لمقياسي الدراسة	المحاضرة - المناقشة الجماعية - الواجب المنزلي
2	التعريف بمفهوم التمكين النفسي	التعرف على مفهوم التمكين النفسي، التعرف على أبعاد التمكين النفسي، التعرف على أهمية التمكين النفسي للطالبة الجامعية.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - الواجب المنزلي
3	الأفكار الإيجابية والسلبية عن الذات	التعرف على الأفكار السلبية والإيجابية عن الذات، تصويب الأخطاء في التفكير، التركيز على الأفكار الإيجابية لتعزيز مفهوم الذات الإيجابي	المحاضرة - المناقشة الجماعية - تقبل المشاعر - التوجيه غير المباشر - الواجب المنزلي
4	الإصغاء والتعبير عن الذات.	ممارسة الاستماع الفعال، التعبير عن الذات، تطوير أفكار الطالبات حول أداء المهام والأنشطة بنجاح.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - لعب الأدوار - الواجب المنزلي
5	الإقناع والتأثير في الآخرين	تحديد مفهوم الإقناع ومهاراته، التأثير في الآخرين	المحاضرة - المناقشة الجماعية - لعب الأدوار - الواجب المنزلي
6	الشخصية المستقلة	تحديد سمات الشخصية المستقلة، إنجاز المهام المختلفة بنجاح	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التوجيه غير المباشر - الواجب المنزلي
7	مفهوم اليقظة الذهنية	تعريف مفهوم اليقظة الذهنية، تحديد أهمية اليقظة الذهنية	المحاضرة - المناقشة الجماعية - إعادة الصياغة - التأمل - الواجب المنزلي

م	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات والأساليب
8	الاندماج	ممارسة بعض تمارين اليقظة الذهنية، التدريب على إدراك اللحظة الحالية، التعرف على مفهوم الاندماج.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التنفس - التأمل - الواجب المنزلي
9	التجديد	التعرف على مفهوم السعي نحو الجديد، التعرف على مفهوم إنتاج الجديد	المحاضرة - المناقشة الجماعية - تقبل المشاعر - الملاحظة الذاتية - الواجب المنزلي
10	المرونة	التعرف على مفهوم المرونة، توضيح مواقف عملية على المرونة	المحاضرة - المناقشة الجماعية - تقبل المشاعر - المشي الواعي - الواجب المنزلي
11	مفهوم تأكيد الذات	تحديد مفهوم تأكيد الذات، تعرف أهمية تأكيد الذات، تحديد صفات الفرد المؤكد لذاته، التمييز بين السلوك التوكيدي وغير التوكيدي والسلوك العدواني.	المحاضرة - الحوار والمناقشة الجماعية - النمذجة - لعب الأدوار - الواجب المنزلي
12	التعامل مع الآخرين والتعبير عن وجهة النظر الشخصية بطريقة مؤكدة للذات	تعرف دور الآخرين كأحد العوامل المؤثرة في تأكيد الذات، تحديد أسس العلاقة الناجحة مع الآخرين، التعبير عن الرأي بشكل واضح وصريح.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - تقبل المشاعر - لعب الأدوار - الواجب المنزلي
13	الدفاع عن الحقوق الفردية والتحكم في المشاعر	تدريب الطالبات على الدفاع عن حقوقهن الشخصية في المواقف المختلفة، والتحكم في الانفعالات، والتعبير عن الرأي دون إيذاء الآخرين.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - تقبل المشاعر - التوجيه غير المباشر - الواجب المنزلي
14	التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة	ممارسة السلوكيات الاجتماعية المؤكدة للذات، التواصل مع الآخرين دون خوف أو خجل، تبادل المجاملات والثناء وإبداء رد الفعل المناسب.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - تقبل المشاعر - التوجيه غير المباشر - الواجب المنزلي
15	الأساليب اللفظية وغير اللفظية لتأكيد الذات	استخدام الأساليب اللفظية لتأكيد الذات، استخدام الاتصال البصري حسب طبيعة الموقف، التنسيق بين الأساليب اللفظية وغير اللفظية في المواقف المختلفة.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - النمذجة - لعب الأدوار - الواجب المنزلي
16	التطلع إلى المستقبل	مراجعة وتلخيص ما تم استعراضه خلال البرنامج ومدى توقع استفادة الطالبات من البرنامج في مستقبلهن العملي والحياة اليومية.	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التوجيه غير المباشر

نتائج الدراسة

نص الفرض الأول: على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لمجموعتين مرتبطتين، وجاءت النتائج على النحو

التالي:

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية.

الأداة	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس اليقظة الذهنية	الموجبة	22	253	11.50	4.12	0.00
	السالبة	0	0	0		
	المتساوية	2				

تشير تلك النتائج إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة الذهنية ، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي. وللتعرف على فاعلية البرنامج في تنمية اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة ، تم حساب نسبة الكسب المعدل لبليك ، كما تم حساب حجم الأثر للبرنامج ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (9)

نسب الكسب المعدل لبليك وحجم أثر البرنامج في تنمية اليقظة الذهنية لدى طالبات المجموعة التجريبية.

الأداة	الدرجة العظمى للمقياس	متوسط درجات التطبيق القبلي	متوسط درجات التطبيق البعدي	نسبة الكسب المعدل	مستوى الفاعلية	حجم الأثر
مقياس اليقظة الذهنية	120	48.75	102.50	1.20	كبير	0.84

تشير النتائج السابقة إلى مستوى فاعلية وحجم تأثير كبير للبرنامج في تنمية اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة ، ويُمكن تفسير تلك النتائج في ضوء ما تضمنه البرنامج للعديد من الجلسات والأنشطة للتدريب على مهارات اليقظة الذهنية ، وإتاحة الفرصة أمام الطالبات لممارسة تمارين عملية أثناء جلسات البرنامج أو خارجها ضمن الأنشطة المتنوعة والواجبات المنزلية ، وتم التدريب على تلك الأنشطة وفق العديد من فنيات التدريب ، مما كان له دوراً واضحاً في تنمية مستوى اليقظة الذهنية لديهن ، وتوافق محتوى البرنامج مع المهارات المستهدفة ضمن مقياس اليقظة الذهنية المعد ضمن الدراسة ، وسعي الباحثة إكساب الطالبات تلك المهارات وتنميتها لديهن ، وذلك من خلال العمل على جانبين وتمثل الجانب الأول في الاستفادة من أبعاد التمكين النفسي ،

والتي تهدف إلى تصحيح العديد من الأفكار السلبية عن الذات ، وتحسين مفهوم الذات لدى الطالبات ، وذلك من خلال بعدي المعنى والكفاءة بشكل خاص ، وكشفت جلسات البرنامج عن وجود عدد من الأفكار السلبية لدى الطالبات ، وسعى البرنامج إلى تصويب تلك الأفكار وتعزيز ثقة الطالبات بأنفسهن ، ويضاف إلى ذلك أن التمكين النفسي يعمل على تنمية وعي الطالبات بذواتهن وقدراتهن ، وخفض مستويات القلق ، والشعور بالسيطرة على البيئة المحيطة ، وتبني أساليب أكثر نضجاً في مواجهة المواقف المختلفة ، وهو ما يبدو أنه قد أسهم في تنمية اليقظة الذهنية لدى الطالبات ، أما الجانب الثاني فتمثل في تعريف الطالبات باليقظة الذهنية وأبعادها ، وأهميتها في حياتهن العملية واليومية ، وكيفية تنميتها بشكل عملي.

وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراستي (الأغا ، 2022؛ ومطاوع ، 2021) وذلك بالنسبة للعلاقة بين التمكين النفسي واليقظة الذهنية ، ودراسة (Alshannaq and Leppayirta , 2020) حول دور التمكين النفسي في خفض مستويات القلق وتحسين مستويات الرضا عن الحياة ومفهوم الذات وتعظيم قدرات الفرد وتنظيمها ، وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على تحسين اليقظة الذهنية لدى الفرد ، وكذلك فاعلية التمكين النفسي في تعزيز قدرات الفرد وتطوير أدائه في المواقف العملية والحياتية ، وتحسين مستويات التواصل مع الآخرين وهو ما أوضحت نتائج دراسة (Singh and Singh , 2019).

نص الفرض الثاني: على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات" ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لمجموعتين مرتبطتين ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة على مقياس تأكيد الذات.

الأداة	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
مقياس تأكيد الذات	الموجبة	24	300	12.50	4.28	0.00
	السالبة	0	0	0		
	المتساوية	0				

تشير تلك النتائج إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.05) بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة الذهنية ، وجاءت الفروق لصالح القياس البعدي. وللتعرف على فاعلية البرنامج في تنمية اليقظة الذهنية لدى

الطالبات الممثلات لعينة الدراسة ، تم حساب نسبة الكسب المعدل لبليلك وحساب حجم الأثر للبرنامج ، وجاءت النتائج على النحو الموضح في جدول (11).

جدول (11)

نسب الكسب المعدل لبليلك وحجم أثر البرنامج في تنمية تأكيد الذات لدى عينة الدراسة.

الأداة	الدرجة العظمى للمقياس	متوسط درجات التطبيق القبلي	متوسط درجات التطبيق البعدي	نسبة الكسب المعدل	مستوى الفاعلية	حجم الأثر
مقياس تأكيد الذات	120	48.25	102.29	1.20	كبير	0.87

تشير النتائج السابقة إلى مستوى فاعلية وحجم تأثير كبير للبرنامج في تنمية تأكيد الذات لدى طالبات المجموعة التجريبية ، ويمكن تفسير تلك النتائج في ضوء ما تضمنه البرنامج من توضيح لطبيعة العلاقة التفاعلية بين الفرد والمحيطين به ، من حيث أهمية الإصغاء وتنمية مهارات الاستماع الفعّال ، إلى جانب مهارات التعبير عن الرأي ووجهات النظر التي يتبناها الفرد بكل حرية ، والتدريب على مهارات الإقناع والتأثير في الآخرين ، والتحدث والتصرف في المواقف المختلفة بطريقة مؤكدة للذات ، إلى جانب التعريف بمفهوم تأكيد الذات وأهميته للفرد بشكل عام ، ولطلبة المرحلة الجامعية بشكل خاص ، والتفريق بين السلوك التوكيدي وغير التوكيدي ، وتم تدريب الطالبات على تلك الأنشطة وفق فنيات تدريب مختلفة أثناء جلسات البرنامج ، ومن خلال الواجبات المنزلية ، وعلاوة على ما سبق ، فقد تم إعداد جلسات البرنامج الخاصة بتأكيد الذات بشكل يتسق مع المهارات المستهدفة ضمن مقياس تأكيد الذات المُعد ضمن الدراسة الحالية.

ويُضاف إلى ذلك ما ورد ضمن الدراسات السابقة ومنها دراستي (مطاوع ، 2021؛ و، You 2016) حول دور التمكين النفسي في تأكيد الشعور لدى الفرد بالاستقلالية وبأهمية الدور الذي يؤديه في الحياة ، وتعزيز قدراته ومهاراته التي تمكنه من أداء عمله بشكل جيد ، وإدراك الفرد بأهمية تأثيره على الآخرين وبيئة العمل. كما يُمكن تفسير تلك النتائج في ضوء ما أوضحته نتائج دراسة (Samawi et. al. , 2022) حول دور التمكين النفسي في استخدام التفاعلات النفسية التي تبرز الكفاءة والثقة والقدرة على أداء المهام ، والشعور بالقدرة على التأثير في العمل وحرية الاختيار ، واتخاذ القرارات بوضوح ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (Zimmerman et. al. , 2018) حول فاعلية البرامج القائمة على التمكين النفسي في إتاحة الفرصة أمام الطلبة لبناء تعريفهم الخاص بالذات واستكشاف مسار حياتهم بحرية ، ومساعدتهم على فهم هويتهم ومنحهم

الكفاءة الذاتية ، وبهذا يُمكن القول أن تلك العوامل قد أسهمت في تنمية تأكيد الذات لدى عينة الدراسة من طالبات جامعة حائل.

نص الفرض الثالث: على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية" ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لمجموعتين مرتبطتين ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية.

الأداة	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
مقياس اليقظة الذهنية	الموجبة	11	85.50	7.86	1.533	غير دالة
	السالبة	4	33.50	8.38		
	المتساوية	9				

تشير النتائج السابقة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس اليقظة الذهنية ، وتوضح تلك النتائج فاعلية استمرار البرنامج القائم على التمكين النفسي في تنمية اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

نص الفرض الرابع: على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات" ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لمجموعتين مرتبطتين ، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات.

الأداة	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
مقياس تأكيد الذات	الموجبة	8	47	5.88	1.270	غير دالة
	السالبة	3	19	6.33		
	المتساوية	13				

تشير النتائج السابقة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لطالبات المجموعة التجريبية على مقياس تأكيد الذات ، وتوضح تلك النتائج فاعلية استمرار البرنامج القائم على التمكين النفسي في تنمية تأكيد الذات لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير نتائج الفرضين الثالث والرابع باعتبار أن البرنامج القائم على التمكين النفسي اعتمد على الممارسة الفعلية للمهارات المستهدفة لليقظة الذهنية وتأكيد الذات في مواقف أدائية أثناء البرنامج ، وعلى جملة من الأنشطة العملية التي تم التدريب عليها وفق فنيات متعددة أثناء جلسات البرنامج ، وضمن الواجبات المنزلية ، كما يمكن تفسير تلك النتائج في ضوء المشاركة النشطة والمحوطة للطالبات في جميع تلك الأنشطة أثناء جلسات البرنامج ، والتزامهن بأداء الواجبات المنزلية ، ومبادرتهن بتوجيه الأسئلة والاستفسارات عن العديد من النقاط المتعلقة بالتمكين النفسي واليقظة الذهنية وتأكيد الذات ، وبهذا يتضح أن البرنامج لم يعتمد على الجانب النظري والمحاضرة بل كان التركيز بشكل كبير على الجانب العملي ومبادرات الطالبات أنفسهن للمشاركة العملية ، ويمكن تفسير تلك النتائج أيضاً في ضوء إدراك الطالبات لأهمية محتوى البرنامج في حياتهن العملية واليومية. وتتفق النتائج السابقة مع نتائج الدراسات السابقة التي أوضحت فاعلية البرامج القائمة على التمكين النفسي في تنمية المتغيرات النفسية المختلفة ومنها دراستي (أبو أسعد ، 2017؛ والشافوري ، 2021) ، والدراسات التي أوضحت استمرارية فاعلية تلك البرامج بعد انقضاء فترة المتابعة ومنها دراسات (حسن ، 2018؛ وحكمي ، 2020 ، ومصري ، 2020).

توصيات الدراسة

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية ، يمكن التقدم ببعض التوصيات على النحو التالي:
1. نشر الوعي بأبعاد التمكين النفسي واليقظة الذهنية وتأكيد الذات لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ، وفي المرحلة الجامعية ، وتضمن تلك المفاهيم في المقررات الدراسية أو ضمن المتطلبات الجامعية.
 2. الاستفادة من مقياسي اليقظة الذهنية وتأكيد الذات المستخدمين ضمن الدراسة الحالية للكشف عن مستوى هذين المتغيرين لدى طلبة المرحلة الجامعية ، والعمل على تنمية اليقظة الذهنية وتأكيد الذات من خلال البرنامج القائم على التمكين النفسي.
 3. تطبيق برامج إرشادية قائمة على التمكين النفسي لمساعدة الطلبة الجامعيين على الاندماج في البيئة الجامعية ، وتجاوز كافة المشكلات النفسية التي تواجههم أثناء الدراسة الجامعية ، وفيما بعد أثناء الحياة العملية بعد التخرج.

مقترحات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة الحالية ، تتقدم الدراسة ببعض المقترحات لإجراء دراسات مستقبلية تتناول

1. الكشف عن فاعلية البرامج القائمة على التمكين النفسي على تنمية المتغيرات النفسية المختلفة لدى طلبة المرحلة الجامعية ، ومنها قوة الأنا ، ومستوى تقدير الذات ، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
2. الكشف عن العلاقة بين تأكيد الذات واليقظة الذهنية لدى فئات عمرية من الطلبة في مختلف المراحل الدراسية.
3. الكشف عن مستوى تأكيد الذات واليقظة الذهنية لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية ، وبين هذين المتغيرين وعدد من المتغيرات النفسية الأخرى كمهارات التفكير المختلفة ، ومستويات القلق الدراسي ، ومستوى التحصيل الدراسي.

قائمة المصادر و المراجع

المراجع العربية:

أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف. (2011). *دليل المقاييس والاختبارات النفسية*. عمان: مركز ديونو لتعليم التفكير.

أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف. (2017). *فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك. دراسات العلوم التربوية* ، 44 (4) ، 319 - 334.

الأغا ، نهى فضل. (2022). *اليقظة العقلية والتمكين النفسي كمنبئات بالكفاءة الأكاديمية لدى الطلبة المتفوقين في الجامعات الفلسطينية*. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: جامعة الأقصى.

أنديجاني ، عبد الوهاب بن مشرب. (2022). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة كلية التربية جامعة الباحة*. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية. 9 (1) ، 90 - 141.

الحارثي ، سعد محمد. (2019). *اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة*. *المجلة التربوية* ، 130 ، 129 - 157.

الحربي ، نوار محمد. (2021). *مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى في ظل جائحة كوفيد-19*. *مجلة البحوث التربوية والنفسية* ، 68 (18) ، 1 - 31.

حسن ، أماني عبد التواب. (2018). *فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة*. *مجلة التربية جامعة الأزهر* ، 180 (2) ، 12 - 72.

الحسيني ، فايزة؛ وعبد الناصر ، محمد. (2019). *مهارات الطالب الجامعي المتفوق*. الإسكندرية: دار التعليم الجامعي.

حكمي ، أحمد بن ناصر. (2020). *فعالية برنامج إرشادي قائم على التمكين النفسي لتحسين جودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس إدارة تعليم جازان*. *مجلة دراسات تربوية ونفسية جامعة الزقازيق* ، 109 ، 197 - 232.

- الخواجه ، عبد الفتاح. (2013). *أساليب الإرشاد النفسي*. عمّان: دار البداية.
- الخيري ، أشواق. (2019). توكيد الذات لدى طالبات جامعة الباحة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية جامعة طنطا* ، 73(1) ، 717 - 761.
- الشريف ، الشيماء قطب. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. *بحوث عربية في مجالات التربية النوعية* ، 21 ، 15 - 34.
- الشلوي ، علي. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمي في التربية* ، 19 ، 1 - 24.
- الشهراني ، منيرة. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية* ، 6(29) ، 104 - 137.
- الشافوري ، محمد. (2021). التمكين النفسي مدخل لتحسين الصحة النفسية لمعلمي المرحلة الثانوية. *مجلة بحوث* ، 1(1) ، 207 - 235.
- الصرايرة ، رقية عبد الله. (2015). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مهارة توكيد الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة في محافظة الكرك. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر* ، 34(162) ، 725 - 742.
- عامر ، طارق. (2018). مفهوم تقدير الذات. القاهرة: دار العلوم.
- عبد الله ، أحلام. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ* ، 205(2) ، 344 - 366.
- عبد العظيم ، طه. (2006). *مهارات توكيد الذات*. الإسكندرية: دار الوفاء.
- عبد المطلب ، السيد؛ ومصطفى ، محمد. (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختيار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية* ، 69 ، 2 - 45.
- العبيدي ، محمد؛ والعبيدي ، آلاء. (2010). الإرشاد والتوجيه النفسي. عمّان: مركز ديونو لتعليم التفكير.

عراقي ، أحمد. (2013). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب. *رسالة ماجستير غير منشورة*. جامعة أم القرى: كلية التربية.

عمارة ، وليد؛ وعبد الوهاب ، شيرين. (2016). فعالية برنامج إرشادي عقلاني لتحسين تأكيد الذات وأثره في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة الإرشاد النفسي*، 46 ، 53 - 128.

العنزي ، فرحان بن سالم. (2021). التمكين النفسي وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة العلوم التربوية* ، 28 ، 91-192.

متري ، كريستين. (2020). برنامج إرشادي قائم على التمكين لتنمية الصلابة النفسية وتحقيق الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات. *رسالة دكتوراة غير منشورة*. جامعة عين شمس: كلية التربية ، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

المجنوني ، سلوى. (2019). تأكيد الذات وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات التربية العملية بجامعة أم القرى. *مجلة كلية التربية جامعة المنصورة* ، 108(2) ، 1 - 30.

مطاوع ، محمد. (2021). النمذجة البنائية للعلاقات بين اليقظة الذهنية والتمكين النفسي والبحث عن المعنى في الحياة لدى الطلاب ذوي الإعاقة الجسدية المكتسبة والخلقية. *مجلة البحث العلمي في التربية* ، 22(12) ، 291 - 337.

المومني ، فاطمة. (2020). فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات تأكيد الذات لدى طالبات كلية العلوم التربوية في جامعة جرش. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* ، 28(6) ، 239 - 254.

نجعي ، مروة (2019). تأكيد الذات وعلاقته بالذكاء الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين. *رسالة ماجستير غير منشورة*. جامعة الشهيد حمة لخضر: قسم العلوم الاجتماعية.

الوليدي ، علي. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. *مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية* ، 4(1) ، 41-64.

المراجع العربية المترجمة: Arabic references in English

- Abd Aalazeem, T. (2006). *Self-assertion skills*. Alexandria: Dar Alwafaa.
- Abduallah, A. (2013). Mindfulness among university students. *Alostaz Journal*, 205 (2), 344-366.
- Abdulmutallab, A. and Mustafa, M. (2020). Mindfulness according to "Langers theory" and its relationship with attitude towards specification, learning style, and preferred written test type among Zagazig University students. *Educational journal*, 69, 2-45.
- Abo Assad, A. (2010). *The guide for scales and psychological tests*. Amman, De Bono center for teaching learning.
- Abo Assad, A. (2017). The effectiveness of counseling program based on psychology in improving life satisfaction and hope among the school students with broken families in Karak. *Dirasat educational sciences*, 44(4), 319-334.
- Alagha, N. (2022). Mindfulness and psychological empowerment as predictors of academic efficiency among high achieving students in Palestinian universities. *Unpublished master thesis*, Gaza: Al-Aqsa university.
- Al-Anzi, F. (2021). Psychological empowerment and its relation to the quality of academic life among sample of Imam Mohammed Ben Saud Islamic university students. *Education science journal*, 28, 91-192.
- Al-Harbi, N. (2021). The level of mental mindfulness of college of education students at umm al-Qura university in the light of corona pandemic. *Educational and psychological researches journal*, 68(18), 1-31.
- Alharthy, S. (2019). The degree of mindfulness and its relation to anxiety symptoms among technical college students at Bisha governorate. *Educational journal*, 130, 129-157.
- Alhossini, F.; Abdul Naser, M. (2019). *The undergraduate valedictorian skills*. Alexandria, Dar Al-Talim Al-jamii.

- Alkhairi , A. (2019). Self-assertiveness among female students at Al Baha university in light of some variables. *Faculty of education journal Tanta university*, 73(1), 717-761.
- Alkhawaja , A. (2013). *Methods of psychological guidance*. Amman: Dar albedaiia.
- Al-Majnoni , S. (2019). The relationship between assertiveness and self-esteem in female students enrolled in practicum education at Umm Al-Qura University. *Faculty of education journal Mansoura university*, 108(2) , 1-30.
- Almomani , F.(2020). Effectiveness of a training program in the self- assertive skills development among students of the faculty of educational sciences at the university of Jerash. *Islamic university journal of educational and psychology sciences*, 28(6) , 234-254.
- Al-Obeidi , M. and Al-Obeidi , A. (2010). *Guidance and psychological counselling*, Amman: De Bono center for teaching thinking.
- Alsafour , M. (2021). Psychological empowerment as an approach to improve psychological health for secondary school teachers. *Research journal*, 1(1) , 207-235.
- Alsaraira , R. (2015). The effectiveness of a counselling program to improve the skill of self-assertiveness among intermediate stage female students in Karak governorate. *Faculty of education journal Al-Azhar university*, 34(162) , 725-742.
- Alshahrani , M. (2022). Mindfulness and its relationship to psychological resilience and academic Achievement of High School Students. *Educational and psychological science journal*, 6(29) , 104-137.
- Alshalawi , A. (2018). Mindfulness and its Relationship to Self- Efficacy among a Sample of Faculty of education Students at AL-Dawadmi. *Scientific research in education journal*, 19, 1-24.
- Al-walidi , A. (2017). Mindfulness and its relation to psychological well-being among students of king Khaled university. *King Khaled university journal for educational sciences*, 4(1) , 41-64.

- Amer, T. (2018). *Self-esteem concept*. Cairo: dar aloloum.
- Andijani, A. (2022). Mindfulness and its relationship to social skills according to some demographic variables among students of the Faculty of Education , Al Baha University. *Islamic University journal for educational and social science*, 9(1), 90-141.
- Elsherif, A. (2021). Positive Thinking and Its Relationship to Psychological Well-Being and Self-Assertiveness among the Students of Faculty of Home Economics , Al-Azhar University. *Arab research in fields of specific education*, 21, 15-34.
- Hakmi, A. (2020). The effectiveness of counseling program based on psychological empowerment to improve the quality of school life among secondary school students in Jazan education administration schools. *Educational and psychological studies Al-Zagazig university*, 109, 197-232.
- Hassan, A. (2018). The effectiveness of program based on psychological empowerment skills to improve adaptive perfectionism and life orientation among university students. *Education journal Al-Azhar university*, 180(2), 12-72.
- Immara, W.; and Abdul Wahab, S. (2016). The effectiveness of rational emotional counseling program to improve self-assertion and its impact in developing decision-making skills among female students at Al-Taif university. *Psychological counseling journal*, 46, 53-128.
- Iraqi, M. (2013). Methods of coping with psychological pressures and their relation to self-assertion among high school students in Mahd Al-Dhahb governorate. *Unpublished master thesis*. Umm Al-Qura university: faculty of education.
- Khattab, R. (2020). The Effectiveness of a Counseling Program Based on Multimodal Treatment (Lazarus Model) In Improving Self-Assertion and Reducing Future Anxiety Among Tenth Grade Students. *Unpublished master thesis*. Al-Quds Open University: Deanship of graduate studies and scientific research.

- Metawee , M. (2021). Structural modeling of the relationships between mindfulness , psychological empowerment, and meaning/ the search for meaning in life among students with acquired & congenital physical disabilities. *Journal of scientific research in education*, 22(12) , 291-337.
- Metri, C. (2020). Empowerment-based counseling program for developing psychological hardness and self-actualization at a sample of university female students. *Unpublished doctoral thesis*. Ain shams university: faculty of education: psychological health and psychological counseling department.
- Najei, M. (2019). Self-assurance and its relation to social intelligence among university students. *Unpublished master thesis*. Himma lakhdar university: social science department.

المراجع الأجنبية: References

- Alshannaq , M.; and Leppayirta , J. (2020) comparing math anxiety of scientific facilities students as related to achievement and some variables. *International journal of instruction*, 13(1) , 341-352.
- Caswell, S. (2013). Can student nurse critical thinking be predicted from perceptions of structural empowerment within the undergraduate , pre-licensure learning environment?. *Unpublished Doctoral dissertation*. TUI University.
- Dhawan , N. (2021). Examining the Effects of Mindful Attention in Individuals with a Major Depressive Disorder. *Unpublished master thesis*. Harvard University: Division of Continuing Education.
- Didouni, Y. & Bergo , Z. (2020). Psychological empowerment and its impact on job performance. *Entrepreneurship Journal of Business Economics*. 6 (2) , 46-59.
- Dimken, M. (2022). Mindfulness, problem-solving skills and academic achievement: do perceived stress levels matter?. *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1) , 42-63.

- Goretzki, M. & Zysk, A. (2017). Using mindfulness techniques to improve student wellbeing and academic performance for university students: a pilot study. *Journal of the Australian and New Zealand students service association*. 25(1), 1-14.
- Kabbat-Zinn, J. (2015). Mindfulness for beginners. *Journal of collective bargaining in the academy*. 10, 7-17.
- Nikpour, A. (2018). Psychological empowerment and organizational innovation: mediating role of job satisfaction and organizational commitment. *International Journal of Organizational Leadership*. 7(2), 106-119.
- Samawi, F.; Remawi, S.; & Arabiyat, A. (2022). The effectiveness of a training program based on psychological empowerment to reduce future professional anxiety among students. *International Journal of Instruction*, 15 (1), 219-236.
- Singh, S. and Singh, A. (2019). Interplay of organizational justice, psychological empowerment, organizational citizenship behavior and job satisfaction in the context of circular economy. *Management Decision*.
- Spencer, H. (2013). Mindfulness for intracultural interaction: a compilation of quotations. pad core concepts. *Journal of Clinical Psychology*, 60, 324- 344.
- Taskin, S. (2018). Assessing mindfulness in school-aged children: development and validation of BAU mindfulness scale for children. *Unpublished master thesis*. Bahçeşehir University: school of education sciences.
- You J. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*. 49, 17-24.
- Zimmerman, M., Eisman, A., Reischl, T., Morrel-Samuels, S., Stoddard, S., & Miller, A. (2018). Youth empowerment solutions: Evaluation of an after-school program to engage middle school students in community change. *Health Education & Behavior*, 45(1), 20-31.