


برنامج إرشادي مقترح بأسلوب ضبط الذات في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة

محمد ياسين خضير محمد العتبي 

Corresponding author : hum23psm105@uodiyala.edu.iq

أ.م.د سناء حسين خلف

كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة ديالى

تاريخ استلام البحث : 2024/7/18 تاريخ قبول النشر : 2024/7/28

تاريخ النشر : 2025/3/18

FA/202503/29C/02/606



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

DOI: <https://doi.org/10.23813/FA/29/1/2>

ملخص البحث :

يهدف البحث الحالي الى (بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب ضبط الذات في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة) وتم الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تتناول المخططات الذاتية واسفرت نتائج البحث الى اعداد مقياس المخططات الذاتية يتكون من (30) فقرة , وجرى التأكد من الخصائص السايكومترية من حيث(الصدق والثبات) , صمّم الباحثان لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً مقترح يستند الى الأسلوب الإرشادي ضبط الذات ، والمكون من جلسات (١٢) جلسة ، وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة (60) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعدد من الوسائل الإحصائية. وقد حقق الباحثان هدف البحث والتوصل إلى النتائج في بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب (ضبط الذات) في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.
الكلمات المفتاحية: برنامج ضبط الذات، المخططات الذاتية .

**A proposed guidance program using a self-control method to
develop self-plans among university students
Research extracted from a master's thesis**

Muhammad Yassin Khudair Muhammad 

Corresponding author : hum23psm105@uodiyala.edu.iq

Prof.Dr. Sanaa Hussein Khalaf

**College of Education for Human Sciences /University of
Diyala**

Date of research submission :18/7/2024

Date of publication acceptance : 28/7/2024

Date of publication : 18/3/2025

FA/202503/29C/02/606



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

DOI: <https://doi.org/10.23813/FA/29/1/2>

Abstract :

The current research aims to (build a proposed guidance program using a self-control method in developing self-schemas among university students). The literature and previous studies dealing with self-schemas were reviewed, and the results of the research led to the preparation of a self-schemas scale consisting of (30) items, after verifying the psychometric properties. For the purposes of the study, the researchers designed a proposed counseling program based on the self-control counseling method, which consists of (12) sessions, two sessions per week, with a session duration of (60) minutes. The data was processed using the (SPSS) program and a number of statistical methods. The researchers achieved the goal of researching and arriving at results in building a proposed guidance program using the (self-control) method in developing self-plans among university students. Based on the results, the study came out with a number of conclusions, recommendations and proposals.

Keywords: self-control program, self-plans

التعريف بالبحث

اولا : مشكلة البحث:

تؤثر مشكلة انخفاض مستوى مخططات الذاتية على تتطور جوانب الفرد الشخصية كلها التي تتضمن الخصائص البدنية والأدوار الاجتماعية وسمات الشخصية ما يتعلق بالمهارات ، وزن الجسم والتمرين والاستقلالية والأداء الأكاديمي (Markus&Hamill, 1987.P.3) وبما ان العملية الارشادية حق لكل طالب فمن الضروري أن تقدم هذه الخدمات التربوية والتعليمية وملحقاتها بصورة منظمة ومخطط لها على شكل برنامج إرشادي من اجل تخفيف ما يعانيه من مشكلات وما يتعرضون له من مواقف قد تكون محرجة لهم ولأسرهم لتحقيق التوافق والصحة النفسية، فقد كشفت دراسة ماركوس (Markus,1992) إن المواظبة والاجتهاد لدى عينة من طلبة الكلية بإعطائهم مهمات معرفية متعبة وتثير الضجر ، قد تأثرت إجاباتهم بذواتهم فالطلبة الذين لديهم تصور عن نجاحهم في المستقبل كانوا قد حققوا النجاح فعلا في مهماتهم موازنة بمن لديهم تصور عكس ذلك، ولهذا فالذوات الممكنة هي الموجهات الأكثر فائدة للسلوك وبشكل فعال عندما ترتبط بمجال معين ولهذا فإن الافراد بحاجة برامج ارشادية من اكسابهم مهارات لتنظيم سلوكهم باتجاه تحقيق أهدافهم (Markus 1977.P 188). ومن خلال اختلاط الباحثان مع طلاب الجامعة فأنهما استشعرا بوجود مؤشرات دالة على مشكلة انخفاض مستوى مخططات الذات لدى الطلاب ،وقد حاول الباحثان التحقق من هذا الشعور فقام بتطبيق استبانة استطلاعية على عينة من الطلاب البالغة (40) طالبا من جامعة ديالى – كلية التربية للعلوم الانسانية اختيروا بالطريقة العشوائية ، وقد أظهرت نتائج هذا الاستبانة أنّ مشكلة انخفاض مستوى مخططات الذاتية موجودة ،اذا بلغ عدد الطلاب الذين اجابوا بنعم (34) طالبا اي بنسبة (85%)، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحثان للقيام بهذه الدراسة، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحثان في البحث الحالي الاجابة عن السؤال الاتي :

((هل للبرنامج الارشادي بأسلوب ضبط الذات أثر في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة؟)).

ثانيا: اهمية البحث:

للبرامج الارشادية لها اهمية كبيرة تتمثل في تقديم المساعدة للمرشد والمسترشد والمدرسة فهي تساعد المرشد على تشخيص المشكلات السلوكية وغيرها وعلاجها، وأضافا الى ذلك يستطيع المرشد التعرف على احتياجاته وتشخيص المشكلات وامتلاك المهارات الأزمه للتغلب عليها أو التوافق معها (الفحل، 2007: 277). ويعتمد نجاح البرنامج الإرشادي على الاسلوب الإرشادي المتبع فيه اذ يعد من الخطوات المهمة من أجل مساعدة المرشد على التخلص من المشكلة التي يعاني منها، وقد تنوعت الأساليب الارشادية تبعا لتنوع النظريات الارشادية (ابو اسعد و الازايدة، 2015: 43).

ومن تلك النظريات التي تستخدم في الارشاد النفسي هو العلاج المعرفي الذي يهدف الى تعديل السلوك أو مساعدة الفرد على تبني سلوك جديد، وذلك من طريق تغيير أو تصحيح بعض الأفكار التي يتبناها الشخص، وتتم عملية التغيير عندما يبدأ الفرد في مراجعة بعض الأفكار والمعتقدات التي يؤمن بها ويحاول إعادة تقييمها وتغيير بعضها بأفكار جديدة تتماشى مع الواقع ، وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم التي تؤدي إلى سوء التوافق، بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين، بحيث يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق، والرضا، والصحة النفسية(عبد العظيم، 2013: 16).
والاسلوب الإرشادي يتوقف على الأساس النظري الذي يعد الموجه والدليل للممارسة العلمية وتكون أكثر واقعية حول الذات وحول الآخرين (الخواجة، 2010: 59).

ويرى كانفر "Kanfer,1980" إن الفائدة من اسلوب ضبط الذات تغيير أو تعديل السلوك و إزالة أعراض المشكلة, ويجب أن يتعلم المسترشد في موقف الإرشاد مجموعة من المهارات التي يمكن أن يعتمدها، مثل استجابات التجاوب "مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها" وتقدير المواقف، وكذلك تقدير النتائج المرتبطة بالسلوك، وتنمية قواعد للسلوك تناسب مواقف المشكلات، وبحيث تساعد المسترشد على التعامل مع المشكلات في المستقبل بشكل أفضل مما اعتاد أن يتعامل به معها في الماضي (الشناوي، 1996: 426). وفي البحث الحالي يكتسب البرنامج الإرشاد بأسلوب ضبط الذات أهمية لأنه ينمي سمة مهمة في شخصية الفرد وهي المخططات الذاتية إذ ترى ماركوس أن لمخططات الذات أهمية لأنها تشمل جوانب الفرد الشخصية مثل (الخصائص البدنية، والأدوار الاجتماعية، وسمات الشخصية) أجمعها وغيرها حتى أنها تشمل مديات متنوعة منها (وزن الجسم، والتمرين، والاستقلالية، والأداء الأكاديمي) (Markus&Hamill,1987:p3).

لذا من الضروري الاهتمام بطلاب الجامعة وتدريبهم على تنمية مخططاتهم الذاتية؛ لأنها بنى معرفية هرمية التركيب وتندمج مع الخبرة وتعكس تفسير الفرد للحدث طالما يكون في الذاكرة، وتعمل المخططات الذاتية على تنظيم مجال عمل الفرد وتساعد على التركيز والاستنتاجات وحفظ المعلومات في ذاكرة الفرد ليستعملها فيما بعد، وبكلمات أخرى فإن المخططات الذاتية هي أساسات معرفية للتفكير العرضي (Cantor,1990:p87).

ومن هنا برزت أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي الجانب النظري:

- 1- تعدّ الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحث تهدف إلى تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- 2- ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق بالمخططات الذاتية.
- 3- إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة المخططات الذاتية ونتائجها الايجابية على الطالب.

الجانب التطبيقي :

- 1- يزود الباحثين بأداة لقياس المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة.
 - 2- يزود الباحثين ببرنامج إرشادي بأسلوب ضبط الذات قد يؤدي إلى تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- ثالثا :هدف البحث :-** يهدف البحث الحالي بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب ضبط الذات في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- رابعا: حدود البحث :** يتحدد البحث الحالي بطلاب الجامعة – كلية التربية للعلوم الإنسانية- للدارسة الصباحية- للعام الدراسي (2023 – 2024م).

خامسا: تحديد المصطلحات :

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

1- البرنامج الإرشادي :-

• يعرفه بوردر (Border&dryra,1992):-

هو مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Border&dryra,1992, .461).

• **التعريف النظري:** تبني الباحث تعريف بوردر (Border&dryra,1992) لأنه سوف يتبع خطواته في بناء البرنامج الإرشادي.

• **التعريف الإجرائي :** هو خطة عمل منظمة تقوم على عدده خطوات وهي (تحديد حاجات الطلاب ، صياغة الاهداف ، تحديد الاولويات ، تحديد العناصر – تحديد نشاطات البرنامج – تقويم كفاءة البرنامج).

2- اسلوب ضبط الذات self-control

عرفه:- (Kanfr ,1980) بانه "اسلوب يركز على احداث تغيير في الاساليب المتبعة في السلوك او في قواعد السلوك والتي تطبق في مواقف مختلفة ، وليس مجرد تعديلا لسلوك معين في موقف معين" (الخواجة، 2010 :58).

• **التعريف النظري لأسلوب ضبط الذات:** تبني الباحث تعريف

(Kanfr,1980) لأسلوب ضبط الذات وذلك لان اسلوب

(Kanfr ,1980) هي النظرية المعتمدة في البحث الحالي .

• **التعريف الإجرائي:** هي مجموعة نشاطات تقدم من خلال فنيات وهي (تقديم الموضوع - الحوار- والمناقشة - المراقبة الذاتية - التقييم الذاتي – والتعزيز الذاتي - التقويم البنائي - الواجب البيئي)، التي قد تسهم في تنمية مخططات الذات.

3- المخططات الذاتية

عرفها كل من:-

ماركوس (Markus,1977): هي اعتقادات الأشخاص و أفكارهم حول الذات وعن أنفسهم يتولد عنها الانحياز لها ومحاولة إدامتها قد يكون ناتجا عن أثر اجتماعي

معين و تعميم يستند إلى نمط اجتماعي واختيار النشاطات يتم على أساس التوقعات وليس الرغبات (Markus,1977, P. 192)

- **التعريف النظري:-** تبنى الباحث تعريف ماركوس (Markus , 1977) كإطار نظري لكونه تبنى نظريته في تفسير مفهوم المخططات الذاتية.
- **التعريف الاجرائي :-** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب الجامعي) من خلال اجابته عن فقرات مقياس المخططات الذاتية الذي اعده الباحثان لهذا الغرض .

اطار نظري:

مفهوم المخططات الذاتية:

لمخطط هو مصطلح علمي يصف فكرة مستمدة من علم النفس المعرفي، حيث يتأثر الفرد بمعتقداته التي اكتسبها خلال مرحلة الطفولة. وتعتبر المخططات مهمة في تشكيل هوية الفرد وتأكيد ذاته، وتعتبر معقدة لأنها ترتبط بشكل مباشر بالذات، حيث تعتمد على الخبرات السابقة والسلوك الحالي وتوقعات المستقبل ومدى توافقها مع الأهداف الشخصية للفرد. وترتبط أيضاً بطريقة تفكير الفرد حول نفسه، حيث يمتلك ذاتاً وكفاءة عالية. المخططات الذاتية تشكل جزءاً أساسياً من تشكيل وتوجيه سلوكنا وتفكيرنا وهناك عدة أنواع كما قسمها كروس وماركوس (1994) منها:

1. المخططات الإيجابية والسلبية: تؤثر هذه المخططات على تصوراتنا وسلوكنا بطرق متنوعة. فالمخططات الإيجابية تعمل كمثيرات ومحفزات للسلوك، بينما المخططات السلبية ترتبط بالشعور والتفكير السلبي والسلوك الانسحابي (صبار، 2022: 353)

2. المخططات المتكيفة وغير المتكيفة: تعتمد المخططات المتكيفة على الخبرات السابقة وتمكن الفرد من التعامل بفعالية مع المثيرات الخارجية، بينما المخططات غير المتكيفة قد تكون خاطئة وتؤدي إلى تفسيرات مشوهة للأحداث. (كنزة، 2017،: 9-36)

3. المخططات الذاتية الضمنية والصريحة: المخططات الضمنية تكون تلقائية وتؤثر على استجابات الفرد دون وعي واضح، بينما المخططات الصريحة تكون مقصودة ومعتمدة على وعي الفرد وتوجهاته الواعية (Hedlund,2010:12-11)

قام عدد من الباحثين بإجراء تحقيق حول تأثير المخططات الذاتية على عملية التعلم والتحفيز، على الرغم من انتشارها في الدراسات النفسية التطبيقية الأخرى وكان (Lips,1995) من بين الباحثين الرائدة في دراسة المخططات الذاتية في عملية التعلم. (Lips,1995:1699-1671)

ومن الأمور ذات الصلة بالدراسة الحالية أيضاً عمل (Martiont&Monteil,1995) اللذين دراسته طبيعة ووظائف المخططات الذاتية للنجاح الأكاديمي بين مجموعة من طلاب اللغة الفرنسية في المرحلة المتوسطة وطلاب المرحلة الثانوية. وقاموا بتصنيف المشاركين إلى مخططات النجاح

والمتوسط والفضل وفقاً لتصنيفهم للعناصر المتعلقة بالنجاح الأكاديمي وأهميتهم الشخصية المرتبطة بالنجاح الأكاديمي. كشفت النتائج أن طلاب مخططات النجاح استجابوا بشكل أسرع لسمات النجاح، بينما استجابات مخططات الفضل بشكل أسرع لسمات الفضل. كما استجاب طلاب مخططات النجاح بشكل أسرع من مخططات الفضل لسمات النجاح (Martiont&Monteil,1995:63-76)

النظرية المتبناة المفسرة للمخططات الذاتية (نظرية ماركوس):

اشارت (المفتي، 2015) ان نظرية (Markus) التي فسرت المخططات الذاتية هي على وفق المنظور المعرفي اذ تتوسط استجابات الانسان للمنبهات الاجتماعية في منظومة داخلية للبناء المعرفي وهي بُنى معرفية هرمية التركيب تتطور لتشمل جوانب شخصية الفرد كلها والتي تتضمن الخصائص البدنية والادوار الاجتماعية وسمات الشخصية وحتى ما يتعلق بالمهارات (المفتي، 2015: 158) وترى (Markus) ان المخططات الذاتية هي التصورات المعرفية للذات، والتي تستمد من الخبرات السابقة في مجال محدد (Markus, 1977;63-78) ولقد أكدت ماركوس (Markus, 1977) على اهمية المخططات الذاتية في توجيه الفرد والتي أكدت على رؤية ذات الفرد من الداخل إذ وضعت لها ضوابط ومحددات في المجال الشخصي في كيفية تطوير الأفراد لمفاهيم جيدة عن الذات بشكل متكامل وكيف يكون خزين للمعرفة الذاتية التي يكن فيها محبوب من قبل الاخرين، كما ترتبط المخططات الذاتية بالخبرة السابقة وتفسيراتها وترجمتها للمواقف التي تتمثل في قولنا لأنفسنا (أنا شخص اجتماعي) أو (أنا خجول) (أنا لا أثق بالآخرين) وأخرى تكون مرتبطة بالمعنى أو المحتوى ومتداخلة أو قد تكون مختلفة مع الوقت (الماضي، الحاضر، المستقبل) وتعتقد (Markus, 1977) يحمل الفرد مخططات ذاتية عديدة ومتنوعة ، بمعنى امتلاك الأفراد لبعد معين فنفكر من خلالها في أنفسنا بتركيز أكبر مثلاً (استقلاليتنا، اتكالنا، عرفنا) فنستعمل هذه المفاهيم في بلورة المعلومات التي نمتلكها بحيث تتطابق أهدافنا ، ومخططاتنا وهذا المخطط الذي يطلق عليه المخطط المزمّن (3-2: Markus, 1977) بالإضافة إلى ذلك، يقدم (ستاين وروسر وماركوس) حجة بأن المخططات الذاتية يمكن أيضاً فهمها كمعرفة إجرائية، بما في ذلك المهارات الحركية والعادات والقواعد والاستراتيجيات لتحقيق أو الحفاظ على تصور ذاتي معين. كمنظم تحفيزي، تعمل المخططات الذاتية كوسيط ومنظم للسلوكيات (Markus,1994; 423-438) وترى (Markus,1982 :) ان الشخص الذي يمتلك خطة ذاتية في مجال معين يكون أكثر قدرة على توقع سلوكه المستقبلي في هذا المجال، وبالتالي يمكن أن تكون الخطة الذاتية أيضاً أساساً لتطوير تصورات الذات المعرفية في المستقبل، وقد أطلق (ماركوس ونوريوس، 1986) على هذه المفاهيم الموجهة نحو المستقبل اسم "الذات المحتملة". وتمثل الذوات المحتملة تلك الذوات التي يمكن للشخص أن يصبحها، أو يرغب في أن يصبحها، أو يخشى أن يصبحها (Markus&Nurius,1986,964-954).

والذوات المحتملة هي عناصر النظام الذاتي التي تسمح للفرد بمحاكاة الخطوات والاستراتيجيات اللازمة لتحقيق الهدف ، وتمكن الذوات المحتملة الشخص من تركيز انتباهه على أفكار ومشاعر محددة وذات صلة بالمهمة وتنظيم العمل في الواقع، كما تقوم ببناء جسر بين الحالة الحالية والنتيجة المرغوبة، و أن الأفراد الذين يمتلكون مخطط ذاتي يمتلكون هياكل معرفية مرتبة بشكل أفضل تناسب قدراتهم في المجال، مما يسهل معالجة المعلومات ذات الصلة بالمجال ، وكما تفترض (Markus,1982) أن الأفراد الذين يقومون برسم خطط هم أكثر عرضة لذلك من الأفراد الذين لا يقومون بذلك، لأنهم يمتلكون هياكل ذاتية مدروسة جيداً، وهذا المجال يحفز استخدام المهارات والقدرات بشكل استراتيجي، ومن المتوقع أن يكون الأشخاص الذين لا يخططون أكثر عرضة لتلقي ردود فعل سلبية حول أدائهم في المجال مقارنة بالأشخاص الذين يمتلكون خطط (Markus, 1982,41-70).

وتساهم كل من عناصر الإدراك والتحفيز (مثل التشفير والذاكرة ومعرفة الذات والذوات المحتملة) بشكل مهم في الأداء في المجال. وقد استخدم (Markus 1982) مفهوم المخططات الذاتية استناداً إلى الأبحاث السابقة حول مفهوم الذات والكفاءة الذاتية لـ(باندورا، 1982، 1986) لفهم دور هياكل وعمليات النظام الذاتي بشكل أكبر (Bandura, 1986,191-215).

وكما ترى (Markus) ان هناك بعض العوامل تؤثر على طبيعة المخططات الذاتية :
1- الأسرة والبيئة : طبيعة أسرة الفرد تؤثر بشكل كبير على مخططاته الذاتية فالمخططات هي تعميمات معرفية تتعلق بالذات مشتقة من تجارب الفرد الماضية وتعمل هذه المخططات على تنظيم المعلومات المتعلقة بالذات الموجودة في تجربة الفرد الاجتماعية وتوجيهها ومعالجتها (Markus, 1977: 63) .

2- العمر: وأشار (المفتي، 2015) الى ان ماركوس يعتقد (Markus) أن المخططات الذاتية تتطور مع الخبرة والعمر اذ تتضمن جميع جوانب الفرد الشخصية ك(الخصائص البدنية ، والأدوار الاجتماعية ، وسمات الشخصية والمهارات، كذلك وزن الجسم والدور الجنسي والتمرين والاستقلالية والأداء الأكاديمي (المفتي، 2015: 132) (Markus&Hamill,1987,P.3).

3- الفروق الفردية: وكما يفترض (Markus,1982) أن الأفراد يختلفون بشكل كبير في محتوى وتنظيم مخططاتهم الذاتية، وعلى سبيل المثال قد يهتم بعض الأفراد بشدة (بصدقهم، أو رجولتهم، أو إبداعهم) وقد يطورون مخططات واضحة للغاية عن أنفسهم في هذه المجالات المحددة. في المقابل، قد يكون الآخرون غير متميزين نسبياً، أو لا تخطيطيين (بدون مخططات ذاتية)، في هذه المجالات (Hazel Markus,1982:39).

وتؤكد ماركوس (Marku) على اهمية المخططات الذاتية في توجيه الفرد وتوضيح صورته الذاتية وتضع هذه المخططات قيوداً على المجال الشخصي من اجل تطوير مفهوم جيد للذات ، وتعد المخططات الذاتية مصدر لوعي الذات لكونها مرتبط بالتجارب السابقة وتفسيرات وترجمات المواقف التي واجهها الفرد ، ولدى الفرد مجموعة متنوعة من المفاهيم الذاتية التي تساعده على التفكير في نفسه بطريقة اكثر

تركيزاً مثل (الاستقلالية - والتبعية - والهوية الثقافية) وتستخدم هذه المفاهيم لتوضيح المعلومات التي يحملها وتحقق أهدافه وخطته.(Markus, 1977:2-3).
وتعتقد (Markus,1982) ان المخططات الذاتية هي هياكل وبنيات السلوك الماضي التي تمكن الأفراد من فهم تجربتهم الاجتماعية وتنظيم نطاق واسع من المعلومات عن أنفسهم، فالمخطط يتضمن العديد من الخصائص والوظائف التي يفترض أنها تميز الهياكل المعرفية بشكل عام، يتضمن أيضاً البنية معرفية أو إطاراً منظماً يشارك في النشاط التفسيري المستمر أثناء معالجة المعلومات. وكما يحتوي مفهوم الذات على تمثيلات لقدراتنا الخاصة، وإنجازاتها، وتفضيلاتها، والجوانب الفريدة لمظهرنا، والتعبيرات المميزة لمزاجنا. ومن خلال الخبرة الاجتماعية نكتسب مجموعة متنوعة من المعلومات ذات الصلة بذاتنا والتي تصبح منظمة في هياكل معرفية. ومن خلال هذه الهياكل نقوم بتصنيف وشرح وتقييم سلوكنا في مجالات المختلفة (Hazel)
Markus,1982:38

مبررات اعتماد نظرية (Markus,1977) :

1. مكنت الباحثان من توضيح مفهوم المخططات الذاتية والمؤثرات المصاحبة لها. مما ساعد الباحثان على بناء مقياس المخططات الذاتية.
2. ثبت نجاحها في تفسير مفهوم المخططات الذاتية كما في دراسة (المفتي، 2015) ودراسة الكعبي(2020) ودراسة (الراوي 2021) ودراسة الحسني(2021) .
3. مناسبة الاتجاه النظري لنظرية المخططات الذاتية مع الاتجاه النظري لأسلوب الضبط الذاتي.

أسلوب الضبط الذاتي لكافنر (Kanfer,1965) في العملية الإرشادية:

قدم كل من (كانفر وساسلو) نموذجاً للمرشدين من أجل تحليل مشكلات المسترشدين، ويقدم هذا النموذج تقرير عن مشكلة المسترشد وتاريخ النمو والتاريخ الاجتماعي للمسترشد، وقدم الباحثان سلسلة من المجالات لتحليلها مما يؤدي إلى تطبيقات مباشرة في الخطة الإرشاد، وهذه المجالات هي:
أ- تحليل موقف المشكلة: في هذا المجال تصنف التشكيكات الأساسية للمسترشد في مجموعات تمثل (النقص أو الزيادة) "المبالغات" ويحدد لكل زيادة أو نقصان أبعادها من حيث (الشدة، والتكرار، ومدى ملاءمة الصورة السلوكية، والمدة، او الظروف البيئية) وكما يضاف إلى هذا الملاحظات حول جوانب القوة لدى المسترشد.
ب- توضيح موقف المشكلة: في هذا المجال المرشد يأخذ في الاعتبار الظروف او الأشخاص وهذه الاعتبارات قد تساعد على إبقاء سلوكيات المشكلة والنتائج المترتبة على هذه السلوكيات بالنسبة للمسترشد وللآخرين في بيئته (الشناوي، 1996: 107).
ج- تحليل الدافعية: يشمل دراسة الأشخاص والأحداث والأشياء التي تعمل كمحفزات للمسترشد، ويتضمن أيضاً الوقائع المعززة التي تسهل السلوكيات الإيجابية وتؤدي إلى استجابات محفزة، ويساعد هذا التحليل في وضع خطط لاستخدام مختلف المحفزات في البرنامج الإرشادي، واستخدام السلوكيات التي يمكن أن تكون محفزة من قبل المرشد أو الأشخاص ذوي الأهمية في بيئة المسترشد.

د- تحليل النمو: يتضمن طرح أسئلة للمسترشد حول الجوانب البيولوجية والاجتماعية والثقافية والتطور السلوكي المميز، يهدف هذا التحليل إلى تحديد السلوك الذي يتطور بشكل طبيعي في مراحل نمو الفرد المختلفة وربطه بالتغيرات في الظروف والمحفزات الجديدة.

هـ- تحليل ضبط الذات (ضبط النفس): يختبر هذا المجال كيف يمارس المسترشد ضبط النفس في حياته اليومية، ويأخذ في الاعتبار الأشخاص والأحداث والأنظمة التي تعزز سلوكيات ضبط النفس بنجاح، وكذلك النواقص والمبالغات في ضبط النفس كأهداف علاجية واستخدامها في برنامج العلاج (الشناوي، 1996: 107-108).

و- تحليل العلاقات الاجتماعية: يتم تحليل العلاقات الاجتماعية لتقدير أهمية الأشخاص في بيئة المسترشد وتأثيرهم على سلوكيات المشكلة، وتحديد مساهمة الآخرين في برنامج العلاج، ويتم تحليل البيئة الاجتماعية والحضارية والطبيعية لتحديد مدى تأثيرها على سلوك المسترشد وتحديد أهداف الإرشاد وتلبية حاجات المسترشد وضغوط البيئة الاجتماعية.

ي- تحليل البيئة الاجتماعية (الحضارية – الطبيعية): هذا المجال يضيف إلى التحليل السابق لسلوك المسترشد كفرد في جماعة من ناحية مراعاة المعايير المسيطرة في بيئته الطبيعية للفرد وتحديد مدى توافقه أو الاختلاف بين سلوك المسترشد الشخصي والمعايير الموجودة في بيئته، وتساعد هذا العوامل في وضع أهداف الإرشاد والتي تسمح للمرشد بأقصى قدر ممكن من تلبية احتياجات المسترشد فضلاً عن ضغوط البيئة الاجتماعية (الشناوي، 1996: 107-108).

وفي أسلوب الضبط الذاتي يتم التركيز على تغيير الأساليب المتبعة في السلوك أو قواعد السلوك التي تطبق في مواقف مختلفة وليس مجرد تعديل سلوك معين في موقف معين، إذ يشير (Kanfer, 1965) إلى أن استعمال أسلوب الضبط الذاتي يؤدي إلى تبني استراتيجيات تقلل من احتمالية استمرار السلوك الذي تشكل بقوة واصبح عادة ثابتة يشبع الحاجات الفطرية والمكتسبة لدى الفرد والذي يقدم استمرار السلوك المشكل للفرد على الرغم من أن هذا السلوك يحتوي على جوانب سلبية منفردة (الخواجة، 2010: 58).

4- الخطوات الإرشادية في أسلوب الضبط الذاتي:

ويعرف (كانفر، 1972) الضبط الذاتي في السلوك على أنه (تلك العمليات التي تمكن الفرد من خلالها أن يغير ويعدل من احتمال ظهور الاستجابة حتى انتهاء الغياب النسبي للتدعيم الخارجي للاستجابات، ويتم ذلك من خلال ثلاث عمليات تفترض بصورة أساسية كمسلمات في حلقة التغذية الراجعة (الفحل، 2014: 118) وهذه العمليات هي:

• المراقبة الذاتية Self – Monitoring

• التقويم الذاتي Self-Evaluation

• التدعيم الذاتي Self Reinforcement

(أبو اسعد والازايدة، 2015: 240)، (الفحل، 2014: 118)، (الخواجة، 2010: 65-73)، (الشناوي، 1996: 428).

وخطوات الإرشاد في أسلوب الضبط الذاتي هي عملية تنظيم السلوك وتتكون من ثلاث مراحل، في المرحلة الأولى يقوم الأفراد بمراقبة سلوكهم الخاص، ثم في المرحلة الثانية يقومون بتقييم هذا السلوك وفقاً لمعايير داخلية، وأخيراً في المرحلة الثالثة يعززون أنفسهم إما

بشكل داخلي من خلال التحدث إلى أنفسهم أو بشكل خارجي من خلال مكافآت أو عقوبات مادية (الخواجة، 2010: 65).

هذه الاستراتيجية من الاستراتيجيات الشائعة في العلاج السلوكي، وفيما يتعلق باستخدامها ضمن برامج ضبط الذات فإنه يمكن كتابة عقد بين المرشد والمسترشد، أو يكون على شكل تعهد من المسترشد على نفسه وفي هذه العقود يعطي المسترشد وعداً وتأكيداً لإنجاز أهدافه (أبو اسعد والازايدة، 2015: 240).

5- فنيات أسلوب الضبط الذاتي:

أولاً: المراقبة الذاتية: هذه المرحلة توصف بأنها (الانتباه الواعي والدقيق للسلوك الذاتي للفرد)، فبناءً على الخبرة السابقة في قيادة سيارته إلى مقر عمله، فإن هذا الشخص يكون قد كون توقعات عما سوف يحدث عندما يدخل إلى شوارع معينة ثم ينعطف إلى شارع معين، وهذه التوقعات يمكن أن نسميها معايير الأداء أو محكات الأداء وهي عبارة عن توقعات ما يحدث عندما ينفذ سلوكاً معيناً معروفاً "محموظاً" (الخواجة، 2010: 66).

ثانياً: مرحلة التقييم الذاتي: هي عبارة عن استجابة تمييزية ومضاهاة أو مقابلة تظهر الفرق بين ما يفعله الفرد وبين ما كان ينبغي عليه أن يعمل، وإذا كان هناك تقارب كبير بين معايير الأداء وبين المعلومات المتحصل عليها من التغذية الراجعة فإن النتيجة تكون هي الرضا عن الذات، وعلى سبيل المثال فقد يكتشف قائد السيارة في مثالنا أن انعطافه قد حدث في مكان مألوف ولكنه كان سريعاً في اتجاهه إليه (أبو اسعد والازايدة، 2015: 239-240).

ثالثاً: مرحلة التعزيز الذاتي: أما المرحلة الثالثة فهي مرحلة واقعية وهي تتألف من إدارة رابطة ترتبط بمدى التباعد بين السلوك الذي تم ومعايير الأداء، وينتج عن التعزيز الإيجابي الذاتي الاستمرار في السلسلة المتقطعة للسلوك، فمثلاً قد يلاحظ قائد السيادة أنه لم يدخل حقيقة إلى شارع آخر وإنما الذي حدث أن لافئة خاصة بمحل معين قد أزيلت من مكانها أو استبدلت وقد يصبح حينئذ سعيداً بأنه يسير فعلاً في الطريق الصحيح، ومع ذلك فإنه إذا كانت توقعاته "المعايير" غير مستوفاة فإنه قد يبدأ في سلسلة من السلوكيات تهدف إلى تصحيح الخطأ، وفي كل مرة تجرب فيها استجابة "سلوك" جديدة فإن العملية السابقة تتكرر في المراقبة الذاتية، والمقارنة مع معيار التقويم الذاتي حتى نصل إلى تحقيق المعيار بالتقريب أو يتوقف الشخص عن السلوك كله، ويمكن أن ننظر إلى ضبط النفس أو الضبط الذاتي على أساس من طول المدة التي تتطلبها هذه العملية، فيقسم تبعاً لذلك إلى نوعين:

● النوع الأول وهو ضبط النفس المتصل باتخاذ القرار، نجد أن الشخص يواجه الاختيار بين الهروب من موقف مضائق له وبين الإقدام على هذا الموقف والذي تكون له أي الإقدام على نتائج أفضل في المدى البعيد، ويختار الفرد أن يترك الهروب

ويقدم على الموقف وفي هذه الحالة فإن اتخاذ القرار ينهي التتابع السلوكي، من الأمثلة على ذلك أن يعتذر الطالب عن حضور حفل لكي يستذكر دروسه، وأن يقدم الشخص على عمل إضافي ليحسن دخله، وأن يتمتع عن أكل الحلوى بعد وجبات الطعام لكي لا يزيد وزنه، وأن يسافر بالطائرة رغم أنه يخاف ركوب الطائرات، وبمجرد أن يتخذ الفرد القرار فإنه لا يمكن تغييره، وبذلك فإن عنصر الصراع الذي يعتبر بالتعريف جزء من ضبط النفس ينتهي ويستبعد كمحدد المزيد من السلوك، وكلما قصر الوقت الذي يتخذ فيه القرار قل تأثير التغييرات التي تحدث في جاذبية الإثابة "التعزيز" المتاحة (أبو اسعد والازايدة، 2015: 240).

● النوع الثاني يكون هناك مقاومة للتردد، أو يكون هناك تحمل للألم لمدة طويلة يمكن من خلاله إعادة تقويم الاستجابات المتصارعة بصفة مستمرة، ويعرف هذا النوع بضبط النفس الممتد، مثلاً التركيز على استذكار الدرس في الوقت الذي تنبعث فيه الضوضاء من عند أحد الجيران أو محاولة ضبط العدوان إزاء طالب مشاكس في الصف أو الاستمرار في السباق أو التدريب البدني رغم زيادة التعب تمثل حالات من ضبط النفس "الضبط الذاتي" المستمرة لفترة ممتدة إذ يجب أن تنفذ الاستجابة المطلوبة "المرغوبة" على رغم من وجود الترددات الوقتية في التفكير، وكذلك في الحالات الانفعالية والبدنية "الفزيولوجية" والتي من شأنه أن تزيد التحريض على قطع الموقف في أي لحظة، وعملية ضبط النفس الممتد تتطلب سلسلة مستمرة من القرارات للمحافظة على سلوك غير مفضل أساساً لصالح تتابع سلوك بعيد (أبو اسعد والازايدة، 2015: 241).

ولقد اعتمد الباحثان أسلوب ضبط الذات منطلقاً أساسياً في بناء البرنامج الإرشادي وذلك للمسوغات الآتية:

1. يهدف إلى تنظيم وتصحيح السلوك، ويلعب المسترشدون دوراً فعالاً في كل مرحلة من مراحل الإرشاد يستفيد المسترشدون من الجوانب التعليمية للإرشاد من خلال تطوير مهارات وخطوات عمل محددة، كما يتعلم المسترشدون أساليب تعزيز الذات الإيجابية، مما يزيد من احتمالية استخدام ضبط الذات في المستقبل.
2. كما أثبت فاعليته مع الدراسات التي استخدمته كدراسة (إبراهيم، 2022) الذي كان له أثر في تنمية النضج الاجتماعي لدى طلاب الايتام في المرحلة المتوسطة، وفي دراسة (شاكر، 2023) الذي ثبت نجاحه في تنمية نمط العاطفة المتحفظ لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
3. ملائمة الأسلوب الإرشادية وفنياته مع عينة البحث الحالي وطلاب الجامعة.
4. ملائمة الاطار النظري للأسلوب الإرشادي (ضبط الذات) مع الإطار النظري للمتغير التابع المخططات الذاتية.

منهجية واجراءات البحث :

اعتمد الباحثان في البحث الحالي على منهجين هما المنهج الوصفي و المنهج التجريبي لغرض تحقيق اهداف البحث , إذ استخدم المنهج الوصفي في بناء مقياس المخططات الذاتية والكشف عن مشكلة انخفاض مستوى المخططات الذاتية لدى أفراد

العينة ،وبعد ذلك أعتمد الباحثان المنهج التجريبي لغرض تنمية المخططات الذاتية . اذ يعد من أدق المناهج والذي يختبر فرضيات السبب والنتيجة؛ لأنه يعتمد على الأسس العامة التي تتمثل في المتغيرات من خلال ضبط طرائق المتغير، وضبط التجربة، واختيار التصميمات التجريبية المناسبة للمتغير التابع (حمداوي، 2012: 25).

اولاً:- مجتمع البحث : يقصد بمجتمع البحث بأنه (المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة) (علي، 2011: 384). يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع الكليات العلمية والانسانية التابعة لجامعة ديالى الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (2023 - 2024)، البالغ عددها (14) اما مجتمع الطلاب شمل طلاب جامعة ديالى ، الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (8884) طالبا.

ثانياً:- عينة البحث : يقصد بعينة البحث جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليه على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (الغزاوي، 2008: 161) ولقد استعمل الباحثان مجموعة من العينات يمكن توضيحها في الجدول الآتي:-

جدول (1)

عينات البحث الحالي التي تم استخدامها مع اعدادها .

ت	العينات المستخدمة	العدد
1	عينة الاستطلاعية الكشف عن المشكلة	40
2	عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات	40
3	عينة التحليل الإحصائية	400
4	عينة الثبات	40
5	عينة التطبيق	100
	المجموع	620

ثالثاً: أدوات البحث :- استخدم الباحثان أداتين الأولى هي مقياس لقياس المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة، والثانية بناء برنامج إرشادي بأسلوب ضبط الذات لتنمية المخططات الذاتية من خلال الجلسات الإرشادية سيتم التطرق إليها في المبحث الرابع.

1- مقياس المخططات الذاتية :-

بعد اطلاع الباحثان على مجموعة الأدبيات والمقاييس التي اختصت بدرسه بمفهوم المخططات الذاتية لم يجد حدود ما توفر لديه مقياساً مناسباً يتلاءم مع هدف البحث مجتمع وطبيعة مجتمعه، لذلك تطلب الأمر بناء مقياس المخططات الذاتية، وقد اتبع الباحث الخطوات التي حددها كل من (Allen & Yen, 1973) و فيما يأتي توضيح مفصل لهذه الخطوات :

أ- تحديد المفهوم وتعريفه:-

اعتمد الباحثان على نظرية ماركوس (Markus,1977) والذي عرف المخططات الذاتية بأنها (اعتقادات الأشخاص وأفكارهم حول الذات وعن أنفسهم يتولد عنها الانحياز لها ومحاولة إدامتها قد يكون ناتجا عن أثر اجتماعي معين أو تعميم يستند إلى نمط اجتماعي واختيار النشاطات يتم على أساس التوقعات وليس الرغبات) (Markus,1977: P.192).

ج- كتابة الفقرات وصياغتها:-

تم صياغة (32) فقرة بالصيغة الأولية اعتمادا على تعريف نظري لماركوس (Markus,1977) للمخططات الذاتية وعليه فإن مجموع درجات الاستجابات على هذه الفقرات بأكملها إنما تقيس درجة مستوى المخططات الذاتية للمستجيب عليها .

د- استطلاع آراء المحكمين حول المقياس :-

بعد ان قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس وتعليماته، مع التعريف النظري الذي يوضح مفهوم المخططات الذاتية ، عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة في مجال القياس والتقويم وعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، لغرض الحكم على المقياس و تقويمه من حيث صلاحية فقراته، ووضوح تعليماته، وبعد مراجعة آرائهم تم استبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق اكثر من(80%)، وتعديل بعض الفقرات.

هـ- وضوح التعليمات :-

ولقد ضع الباحثان مثال يوضح التعليمات وكيفية الإجابة على مقياس المخططات الذاتية وبعد ذلك أجرى تطبيق ميداني للمقياس على عينة عشوائية مكونة من (40) طالبا بواقع (10) طلاب من كل مرحلة من (كلية التربية الرياضية) ثم طلب الباحث منهم قراءة التعليمات وسمح لهم بالاستفسار عن أي غموض يجدونه، وتم تحديد الزمن المستغرق في الإجابة عن المقياس تراوحت بين (10-15) دقيقة.

ز- طريقة تصحيح المقياس :-

بلغ عدد فقرات مقياس المخططات الذاتية بعد عرضه على مجموعة من المحكمين في مجال القياس والتقويم وعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي (30) فقرة وقد تم صياغة الفقرات بالطريقة الإيجابية والسلبية، أما بدائل الإجابة على فقرات المقياس فكان تدرجاً خماسياً (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ)، وتتراوح درجات الاستجابة بين (1,2,3,4,5) للفقرات الايجابية و(1,2,3,4,5) للفقرات السلبية، وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (150) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (30) درجة وبمتوسط فرضي (90) درجة.

التحليل الاحصائي :-

أ- القوة التمييزية لفقرات المقياس:-

يقصد بالقوة التمييزية لفقرات الاختبار (مدى قدرتها على التمييز بين الأفراد الممتازين في الصفة التي يقيسها الاختبار وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة) (محاسنة ، 2013 :170).

وقد طبق الباحثان مقياس المخططات الذاتية على عينة بلغت (400) طالب بصورة عشوائية و لحساب القوة التمييزية لفقرات وقد اتبع الباحثان الخطوات الآتية:
 أ. تصحيح استمارات الطلاب من اجل تحديد الدرجة الكلية لكل طالب .
 ب. ترتيب درجات الاستمارات عينة التمييز من اعلى درجة كلية إلى ادنى درجة .
 ج. تحديد نسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات العليا في المقياس و(27%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات الدنيا اذ مثلت المجموعتين المتطرفتين وبذلك بلغ عدد الاستمارات (216) استمارة بواقع (108) استمارة لكل مجموعة .
 د. استعمل الباحث الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ومن خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة للفقرات بالقيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)، وبدرجة حرية (214)، وبذلك عدت جميع الفقرات مميزة كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس المخططات الذاتية

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	16,856	0,91197	1,9907	1,03767	4,2415	1
دالة	12,546	0,93224	2,0093	1,05946	3,7130	2
دالة	16,841	1,04531	2,1389	0,87877	4,3519	3
دالة	19,379	0,89806	1,8148	1,01541	4,3426	4
دالة	10,460	0,86162	1,8796	1,11288	3,2963	5
دالة	10,870	0,77047	1,7963	1,20946	3,2963	6
دالة	12,527	0,79436	1,7963	1,12228	3,4537	7
دالة	21,745	0,85436	1,7870	0,84785	4,3056	8
دالة	15,048	0,99619	1,8704	0,92889	3,8426	9
دالة	16,222	0,87715	1,8426	1,02157	3,9444	10
دالة	22,079	0,79131	1,8333	0,91750	4,4074	11
دالة	21,606	0,84335	1,7870	0,86962	4,3056	12
دالة	11,849	0,99462	1,9630	1,14760	3,6944	13
دالة	16,840	0,98003	1,9537	0,98360	4,2037	14
دالة	15,658	0,91840	1,9167	1,00892	3,9722	15
دالة	24,287	0,80733	1,7593	0,81198	4,4352	16
دالة	14,276	0,83964	1,8796	1,14794	3,8333	17
دالة	18,537	0,78068	1,7685	1,00397	4,0370	18
دالة	19,120	0,83536	1,7778	0,98742	4,1574	19
دالة	13,073	0,85055	1,9259	1,10080	3,6759	20
دالة	14,657	0,80022	1,7037	1,11455	3,6389	21
دالة	17,773	0,82451	1,7407	1,03519	4,0000	22
دالة	21,569	0,71526	1,7407	0,91878	4,1574	23
دالة	14,511	0,81027	1,7500	1,04154	3,5926	24
دالة	12,681	0,78846	1,7037	1,23421	3,4907	25
دالة	17,372	0,86747	107037	0,98531	3,8981	26

دالة	24,229	0,80685	1,6759	0,81070	4,3426	27
دالة	21,143	0,88954	1,7778	0,85436	4,2870	28
دالة	20,2602	0,81411	1,6944	0,89007	4,0463	29
دالة	19,677	0,87364	1,7222	0,91031	4,1111	30

تبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية وبالباغلة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (214).

الاتساق الداخلي:-

1- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:-

ولحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس وبين درجاتهم الكلية للمقياس قام الباحثان باستخراج معامل ارتباط بيرسون اذ تبين ان جميع فقرات المقياس كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398) بعد مقارنة القيم المحسوبة مع القيمة الجدولية (0,098) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المخططات الذاتية

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
0,745	16	0,634	1
0,620	17	0,521	2
0,673	18	0,655	3
0,689	19	0,707	4
0,569	20	0,452	5
0,574	21	0,414	6
0,669	22	0,443	7
0,693	23	0,698	8
0,586	24	0,516	9
0,536	25	0,603	10
0,676	26	0,724	11
0,726	27	0,678	12
0,694	28	0,489	13
0,681	29	0,641	14
0,666	30	0,583	15

الخصائص السايكومترية لمقياس المخططات الذاتية:

قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السايكومترية لمقياس المخططات الذاتية بوساطة الطرائق الاتية :-

اولا :- الصدق :-

يعد الصدق من الخصائص الاساسية الاخرى لاداة القياس والذي يعرف الذي

يعرف

بأنه المدى الذي تقيس فيه الأداة الصفة المراد قياسها وبمعنى آخر هل أداة القياس

تقيس الخصائص والصفات المراد قياسها؟ (النعيمي ، وآخرون ، 2015: 168)
وتحقق الباحثان من صدق مقياس المخططات الذاتية عن طريق الصدق الظاهري
وصدق البناء وهي كما يأتي:-

أ- الصدق الظاهري:-

عرض الباحثان المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين
في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والقياس من اجل التأكد من صلاحية
التعليمات، وصلاحية المجالات والفقرات ومدى ملاءمتها لقياس المخططات الذاتية ،
وفي ضوء ما اقترحه الخبراء من آراء تم تعديل وصياغة بعض الفقرات من الصيغة
الأولية ، وقد استعمل الباحثان قانون مربع كاي للحصول على موافقة الخبراء وكذلك
النسبة المئوية، ولقد حصلت اغلب الفقرات على نسبة قبول اكثر من (80%)
بوصفها معياراً للموافقة على الفقرة عدا الفقرتين (5-7) لقد حذفنا لكونهن لم
يحصلان على نسبة قبول (80%) وبذلك تألفت مقياس المخططات الذاتية من (30)

ب- صدق البناء :-

صدق البناء يعكس درجة الدقة التي تتمكن من خلاله الأداة من قياس ما
وضعت لقياسها، حيث يرى كل من كراهام و ليلي (Graham&Lill), ان صدق
البناء يشمل كل أنواع الصدق الأخرى ، اذ يمكن الإفادة من معلومات صدق
المحتوى (Content) والصدق التلازمي (concurrent) والتنبؤي بوصفها أدلة
على صدق البناء (النعيمي،2014: 232) ، وقد تم التأكد من صدق البناء لمقياس
المخططات الذاتية عن طريق القوة التمييزية لفقرات المقياس و العلاقات الارتباطية
بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع المجموع الكلي للمقياس.

ثانياً : ثبات المقياس :-

يُعدُّ ثبات المقياس من العناصر المهمة والضرورية في المقياس ويعني به (الدرجة
الحقيقية التي تعبر عن اداء الفرد الحقيقي على اختبار ما، والتي يحصل عليها في كل
مرة يختبر فيها سواء بطريقة الاختبار واعادة الاختبار او بطريقة الاتساق الداخلي
وتحت الظروف نفسه) (فرج،2007: 295).

لذا وقد استعمل الباحث طرقتين لمعرفة ثبات مقياس المخططات الذاتية هما:-

1- الاختبار وأعادته الاختبار:-

عند استعمال هذه الطريقة يقوم الباحث بتطبيق الاختبار نفسه مرتين على عينة
من المفحوصين بوجود فاصل زمني بين مرتي التطبيق ويتم إيجاد معامل الارتباط
بين درجات الفرد في الاختبار الأول ودرجته في الاختبار الثاني، ويشير معامل
الثبات الى استقرار استجابات المفحوصين على المقياس عبر الزمن، وهذا يعني ثبات
السمة او المهارة التي يتم قياسها عبر الزمن ويطلق عليه أيضا بثبات الاستقرار
(عبابنة،2009: 115).

لذا قام الباحثان باختبار (40) طالبا من كلية التربية الأساسية بطريقة العشوائية
البسيطة , بواقع (10) طلاب من كل مرحلة لغرض استخراج الثبات بطريقة الاختبار
واعادة الاختبار ثم طبق المقياس نفسه على العينة نفسها بعد مرور (15) يوما، ثم

حسبت العلاقة بين درجات التطبيق الأول و التطبيق الثاني باستعمال قانون معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الثبات (0,80) وهو معامل ثبات جيد.

2- طريقة استعمال معادلة الفا كرونباخ (Alpha- Cronbach):-

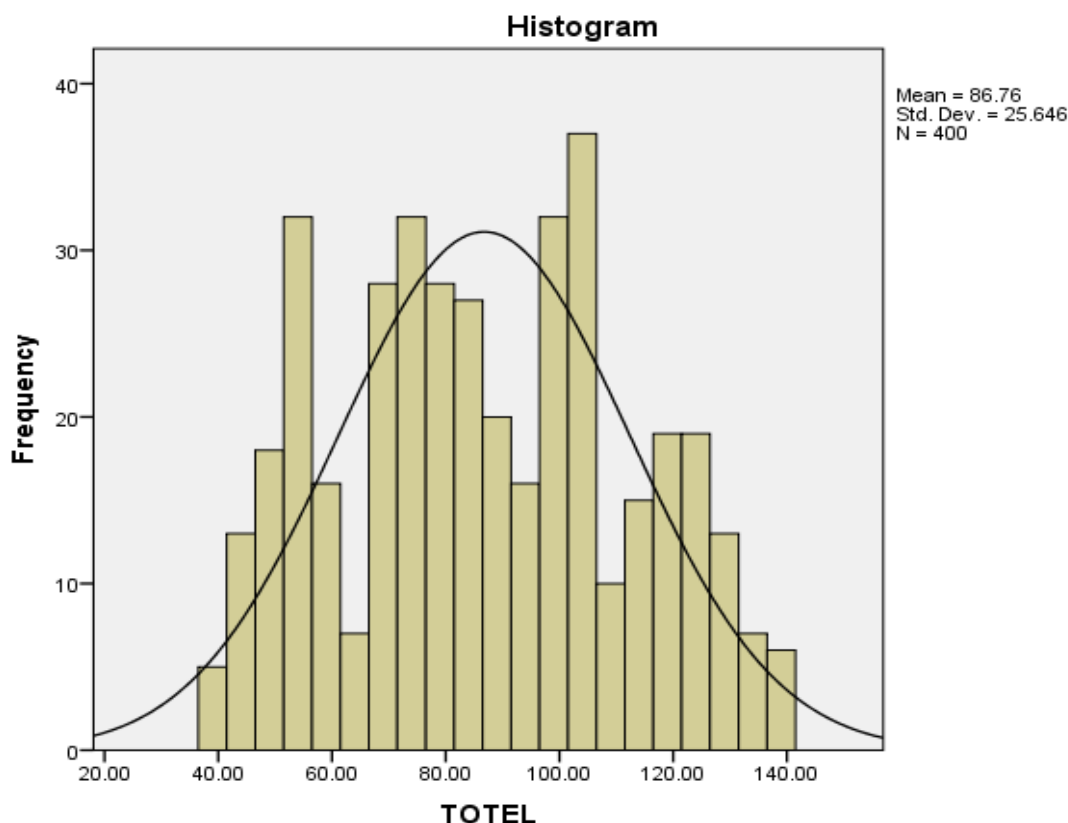
و للتحقق من الاتساق الداخلي لمقياس المخططات الذاتية أستعمل الباحثان (معادلة الفا كرونباخ) لكونها تعد من أكثر المعادلات استعمالاً في حساب معامل الثبات عندما لا يتم تصحيح الفقرات بشكل ثنائي (الاسدي وفارس, 2015: 212- 213). وقد قام الباحثان باستخراج معادلة الفا كرونباخ من عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (400) طالب ذا قام بسحب (100) استمارة بالطريقة العشوائية وبعد المعالجة الإحصائية بلغت قيمة الارتباط بطريقة معادلة الفا كرونباخ (0,753) وهو معامل اتساق جيد.

المؤشرات الإحصائية لمقياس المخططات الذاتية :-

عند ملاحظة القيم الإحصائية لمقياس المخططات الذاتية ، نجد أن تلك القيم الإحصائية تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، مما يسمح إعطاء ثقة في نتائج تطبيق هذا المقياس، وجدول (4) وشكل (1) يوضح ذلك بيانياً.

جدول (4) المؤشرات الإحصائية لمقياس المخططات الذاتية

درجات العينة	الوسائل الإحصائية
86,7575	الوسط الحسابي Mean
1,28229	الخطأ المعياري Std. Error of Mean
86	الوسيط Median
86	المنوال Mode
25,64572	الانحراف المعياري Std. Dev
657,703	التباين Variance
0,061	الالتواء Skewness
0,122	الخطأ المعياري للالتواء Std. Error of Skewness
0,967 -	التفرطح Kurtosis
0,243	الخطأ المعياري للتفرطح
101	المدى Range
39	اقل درجة Minimum
140	أعلى درجة Maximum



شكل (1)

منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث على مقياس المخططات الذاتية

المقياس بصورته النهائية :-

تكون مقياس المخططات الذاتية بصورته النهائية من (30) فقرة ، و بدائل الاجابة على فقرات المقياس تدرج كما يأتي(تنطبق عليّ دائماً،تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، تنطبق عليّ نادراً ، لا تنطبق عليّ ابداً)، وتتراوح درجات الاستجابة بين (1,2,3,4,5)، وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (150) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (30) درجة وبمتوسط فرضي (90) درجة.

الوسائل الاحصائية:-

استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss).

البرنامج الإرشادي

لغرض تحقيق هدف البحث في بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب ضبط الذات في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة:-

يتم من خلال التخطيط للبرنامج الإرشادي :-

يُعدُّ التخطيط للبرامج الإرشادية من الصفات الأساسية للبرنامج الإرشادي المنظمة، إذ يعتمد على مجموعة خطوات رئيسية ، وتعطي كل خطوة قاعدة صلبة للخطوة الأخرى التي تليها(الدليمي،2014: 100).

بعد أن قرأ الباحث العديد من نماذج تخطيط للبرنامج الإرشادي وتطبيق جلساته، قرر الاعتماد على نموذج بوردرز (Borders & Drura، 1992) في إنشاء برنامجه الإرشادي بأسلوب ضبط الذات. إذ يتيح هذا النموذج إمكانية شمل جميع فقرات مقياس المخططات الذاتية، أي استخلاص عناوين جلسات البرنامج من الإطار النظري المستخدم في تفسير المخططات الذاتية، وتتلخص خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي وفقاً لهذا النموذج فيما يلي:

- تقدير حاجات المسترشدين وتحديدها.
- وضع اهداف البرنامج الإرشادي استنادا الى حاجات المسترشدين.
- تحديد الأولويات.
- تحديد النشاطات التي يعتمد عليها البرنامج الإرشادي.
- تقويم فعالية البرنامج الإرشادي
- (Borders&dryra,1992:489- p487)

خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي :-

1. تقدير حاجات المسترشدين وتحديدها:

في الخطوة الأولى من التخطيط للبرنامج الإرشادي يتم تحديد حاجات المستفيدين من البرنامج والخدمات التي يرغبون في تلقيها، وتعتبر هذه الخطوة أساسية في عملية التخطيط، وقد استند الباحثان فيها على تحليل فقرات المقياس لاستخلاص حاجات المسترشدين ويوضح الجدول (5) ذلك.

جدول (5) فقرات مقياس المخططات الذاتية التي حولت الى حاجات ضمن البرنامج الارشادي

ت	الفقرات	تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة
1.	اسعى الى اقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين.	الاولى	التفاعل الاجتماعي
2.	اسعى الى مشاركة زملائي في مناسبتهم.		
3.	اتجنب مخالطة الآخرين.		
4.	احاول مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم.		
5.	لدي القدرة على ادراك طبيعة انفعالات الآخرين.		
6.	احترم افكار ومعتقدات الآخرين.	الثانية	احترام اري الآخرين
7.	انفعل عندما يخالفني احد زملائي بأفكاري .		
8.	احاول التمرد على عادات وتقاليد المجتمع		
9.	اشجع زملائي على احترام انظمة وقوانين الجامعة.	الثالثة	الالتزام بالأنظمة والقوانين
10.	اعتقد ان الناس يحاولون يعضونني	الرابعة	المصداقية في التعامل
11.	اتعامل بمصداقية مع الآخرين.		
12.	احاول ان اكون مستقلا بأفكاري.	الخامسة	الثقة بالنفس
13.	اشعر بالارتباك عندما اتحدث امام الآخرين		
14.	لدي القدرة على التعبير عن مشاعري امام الآخرين.		
15.	اسيطر على انفعالاتي عندما اتعرض الى مشكلة ما.	السادسة	التحكم الانفعالي
16.	اشعر بالذنب عندما ارتكب خطأ بحق زملائي.		
17.	اسعى الى وضع الخطط والاستراتيجيات التي تجعلني متفوق في الدراسة	السابعة	التخطيط لتحقيق الأهداف
18.	اخطط من اجل تحقيق السعادة في حياتي.		
19.	اسعى الى وضع خطط للإنجاز قراراتي.		
20.	اوجه انتباهي إلى ما هو مفيد في الحياة.		
21.	لدي مراجعات دورية للمختصين من اجل اجراء الفحص الشامل لصحتي.	الثامنة	العناية بالذات
22.	اشارك في الدورات تدريبية لتطوير مهاراتي المعرفية .		
23.	اطلاع على الادبيات من اجل البحث عن المعلومات الجديدة.		
24.	احاول تناول الاغذية على وفق نظام صحي.		
25.	امارس التمارين الرياضية من اجل الحفاضة على صحتي		
26.	افشل في التركيز اثناء المحاضرة.	التاسعة	الاستذكار الجيد
27.	استغرق في أحلام اليقظة اثناء المحاضرة.		
28.	اجد صعوبة في استذكار ما قرأته.		
29.	امتلك استراتيجيات متنوعة في حل المشكلات التي تواجهني.	العاشرة	حل المشكلات
30.	لدي القدرة على تصنيف المعلومات الجديدة وفقاً لأهميته		

2. وضع أهداف البرنامج الإرشادي استنادا الى حاجات المسترشدين:

قام الباحث بصياغة مجموعة اهداف للبرنامج الارشادي

أ- **الهدف العام** : حدد الباحثان الهدف العام للبرنامج الارشادي والمتمثل في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة

ب- **الهدف الخاص** : لقد وضع الباحثان لكل جلسة هدف خاص بها وقد أستخرج من عنوانها.

ت- **الاهداف السلوكية** : تم وضع مجموعة من الأهداف السلوكية التي وضعها الباحث في كل جلسة ويمكن ملاحظتها وقياسها وتعتبر نتائج تعلم الطالب في الموضوع المطروح في الجلسة.

ث- **تم تحديد الأولويات**: قام الباحثان بأخذ جميع فقرات المقياس لتحديد الأولويات وترتيب عناوين الجلسات وفقاً لأهميتها باستخدام الوسط التوافقي. وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع فقرات المقياس .

ث. تحديد الأنشطة والفعاليات للبرنامج الإرشادي:

اعتمد الباحثان على أسلوب الضبط الذاتي في تنمية المخططات الذاتية الذي تم توضيحه في الفصل الثاني ويتضمن مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات وهي (تقديم الموضوع- الحوار و المناقشة – المراقبة الذاتية - التقييم الذاتي - التعزيز او التدعيم الذاتي- التقييم البنائي - التدريب البيئي)، اما عدد جلسات البرنامج الارشادي من وقد بلغت (12) جلسة والوقت المخصص لكل جلسة (60) دقيقة.

ج. تقويم كفاية البرنامج الإرشادي:

من اجل تصحيح وتلافي المشكلات في تقديم الخدمات وطريقة تنفيذها استخدم الباحث ثلاثة أنواع من التقويم:

1. **التقويم التمهيدي** : وهي الإجراءات التي ينبغي اعتمادها قبل تطبيق البرامج الإرشادي وهي (الاختبار القبلي - الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي- الصدق التجريبي للبرنامج).

2. **التقويم البنائي** : وللتحقق من التقويم البنائي للبرنامج يتم بتوجهه الأسئلة للمسترشدين بعد نهاية كل جلسة ارشادية ، ومتابعة التدريبات ، والتعرف على آراء مقترحات المسترشدين حول ما دار في الجلسات للتوصل إلى الآراء قد تطور الجلسات.

3. **التقويم النهائي** : وهو تطبيق مقياس المخططات الذاتية على المجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية من اجل معرفة التغيرات التي طرأت على درجات المجموعة التجريبية ومقارنتها بدرجات المجموعة الضابطة لمعرفة أثر البرنامج في تنمية المخططات الذاتية.

صدق البرنامج الإرشادي : تم التحقق من صدق البرنامج الإرشادي من خلال :

الصدق الظاهري للبرنامج:-

عرض الباحثان جلسات البرنامج على مجموعة من الأساتذة المختصين في الارشاد النفسي لمعرفة آرائهم ومقترحاتهم حول البرنامج الإرشادي و مدى ملائمة عناوين جلسات البرنامج مع فقرات المقياس والوقت المخصص للجلسات؟

نموذج مخطط جلسة ارشادية مقترحة

الجلسة السادسة: الثقة بالنفس مدة الجلسة: 60 دقيقة

موضوع الجلسة	الثقة بالنفس
الحاجة	الثقة بالنفس.
هدف الجلسة	تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين .
الأهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على أن: - يعرف معنى الثقة بالنفس. - يفهم أهمية الثقة بالنفس. - يعدد اساليب تعزز الثقة بالنفس. - يثق بنفسه.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، مراقبة الذات، تقييم الذات، التعزيز الذاتي، التعزيز الاجتماعي ، التقويم البنائي، التدريب البيئي.
الأنشطة المقدمة	- يقوم الباحث بالترحيب بالمسترشدين ويشكرهم على حضورهم الى الجلسة ويتابع التدريب البيئي ويربط الجلسة السابقة بالجلسة الحالية من خلال عرض ملخص عن الجلسة السابق. - يقوم الباحث بتوضيح موضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس) ويعرفه ويناقش التعريف مع المسترشدين . - يطرح الباحث تساؤل على المسترشدين من اجل مراقبة انفسهم والوقوف على السلوك غير المرغوبة فيه ، وممارسة السلوك المرغوب فيه ودعمه. س/ اذا كنت في وسط مجموعة من الناس هل لديك القدرة على التعبير عن مشاعرك ، ام تشعر بالارتباك عندما تتحدث امام الاخرين. - يعطي الباحث وقت للتفكير الى المسترشدين من أجل أن يقيم كل واحد نفسه عندما يتعرض الى هذا موقف، بعد ان يحصل الباحث على اجابات المسترشدين التي تشير الى التفكير السلبي مثلاً (أنا اشعر بالخجل ، ليس لدي القدرة على التعبير عن مشاعري). - يوضح الباحث اهمية الثقة بالنفس في حياتنا. - يدرّب الباحث المسترشدين على التعزيز الذاتي من خلال التحدث مع الذات في المواقف التي تتطلب الثقة بالنفس مثلاً (يجب أن أشعر اتحدث بشجاعة دون خجل ، أنا إنسان قوي).
التقويم البنائي	يطرح الباحث تساؤلات على المسترشدين : س/ ما معنى الثقة بالنفس ؟ س/ ماهي إيجابيات وسلبيات الجلسة؟
التدريب البيئي	يطلب الباحث من المسترشدين كتابة موقفا استطاعوا فيه أثبات شجاعتهم وثقتهم بنفسهم عندما يتحدثون امام الاخرين .

عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

اولاً : عرض النتائج :-

حقق الباحثان هدف البحث والتوصل إلى النتائج في بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب (ضبط الذات) في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة ، والذي تم التطرق اليه في الفصل الرابع، وبناء على ما تقدم قدم الباحثان عدداً من التوصيات والمقترحات وكالاتي

ثانيا : التوصيات :

- من خلال ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج يقدم الباحث بعض التوصيات :-
- 1- نأمل من وزارة التعليم العالي توفير المزيد من البرامج الإرشادية لطلاب الجامعة لكونها تنمي الجوانب الإيجابية في شخصية الطلاب .
 - 2- يمكن افادة الوحدة الإرشادية في الكلية من البرنامج الإرشادي (بأسلوب ضبط الذات) الذي اعده الباحثان لتنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة .
 - 3- يمكن افادة الباحثين من مقياس المخططات الذاتية الذي اعده الباحثان للكشف عن الطلاب الذين يعانون من مشكلة انخفاض مستوى المخططات الذاتية.

ثالثاً: المقترحات:

- وفي ضوء نتائج البحث الحلي يقترح الباحثان إجراء ما يأتي :
- 1— تطبيق البرنامج الارشاء المقترح بأسلوب ضبط الذات في تنمية المخططات الذاتية لدى طلاب الجامعة.
 - 2— إجراء دراسة تجريبية باستخدام أسلوب ضبط الذات مع متغيرات أخرى كتنمية (المخططات العقلية، مخططات الدور ، تنظيم الذات، تقدير الذات)
 - 3— إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين المخططات الذاتية مع متغيرات اخرى ك(، الطموح ، التنظيم الذاتي، الدافع المعرفي ، تقدير الذات ، الحيوية الذاتية) وعلى وفق متغير النوع (ذكر – انثى) او على وفق متغيرات المرحلة الدراسية (متوسط – اعدادي – جامعة) او على وفق متغير بيئة السكن (ريف – مدينة).

المصادر والمراجع :

1. ابو اسعد، احمد، الازايدة، رياض عبد اللطيف(2015) : الاساليب الحديثة في الارشاد النفسي والتربوي، عمان _ الاردن ،مركز ديونو لتعليم التفكير.
2. الاسدي، سعيد جاسم ،فارس ،سندس عزيز(2015): الاساليب الاحصائية في البحوث للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والادارية والعلمية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
3. حمداوي، جميل (2012): البحث التربوي مناهجه وتقنياته، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
4. الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد(2010): اساليب الارشاد النفسي، ط1، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.

5. الزغبي، احمد محمد(2016): الارشاد النفسي، مشورات جامعة دمشق ،كلية التربية، رقم الكتاب 4533.
6. زهران، حامد عبد السلام(2005): التوجيه والارشاد النفسي، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
7. الشناوي، محمد محروس (1997): العملية الارشادية والعلاجية، ط1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
8. صبار، حسام محمود(2022): المخططات الذاتية وعلاقتها بالمتابعة الاكاديمية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة العراقية العدد 56 ج 3.
9. علي، محمد السيد (2011): موسوعة المصطلحات التربوية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
10. عبابنة، عماد غصاب(2009): الاختبارات المحكية المرجع- فلسفتها واسس تطويرها، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
11. العزاوي، رحيم يونس كرو(2008): مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار مجلة عمان، الأردن.
12. فحل، نبيل محمد(2009) ببرامج الارشاد النفسي النظرية والتطبيق، ط2، دار العلوم للنشر والتوزيع، مصر.
13. فرج، صفوت(2007): القياس النفسي، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
14. كنزة، ورزق(2017): المخططات المعرفية غير المتكيفة واضطراب الوسواس القهري، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن مهيدي، الجزائر.
15. المفتي، ديار عوني(2015): مهمات الحياة وعلاقتها بالكفاح الشخصي ومخططات الذات، اطروحة دكتوراه، كلية الاداب، جامعة بغداد.
16. النعيمي، مهند محمد عبد الستار(2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، العراق، ديالى، مطبعة جامعة ديالى.

ترجمة المصادر والمراجع العربية: Arabic sources:

1. Abu Asaad, Ahmed, Al-Azaydeh, Riyadh Abdul Latif (2015): *Modern Methods in Psychological and Educational Counseling*, Amman - Jordan, De Bono Center for Teaching Thinking.
2. Al-Asadi, Saeed Jassim, Fares, Sondos Aziz (2015): *Statistical Methods in Research for Educational, Psychological, Social, Administrative and Scientific Sciences*, 1st ed., Safa Publishing and Distribution House, Amman, Jordan.

3. Hamdawi, Jamil (2012): *Educational Research, Its Methods and Techniques*, 1st ed., Dar Al-Kotob Al-Ilmiyyah, Beirut, Lebanon.
4. Al-Khawaja, Abdul Fattah Muhammad Saeed (2010): *Psychological Counseling Methods*, 1st ed., Dar Al-Bidaya Publishers and Distributors, Amman, Jordan.
5. Al-Zaghbi, Ahmed Mohamed (2016): *Psychological Counseling, Damascus University Consultations*, Faculty of Education, Book No. 4533.
6. Zahran, Hamed Abdel Salam (2005): *Guidance and Psychological Counseling*, 1st ed., Alam Al-Kutub, Cairo.
7. Al-Shinawi, Mohamed Mahrous (1997): *The Counseling and Therapeutic Process*, 1st ed., Dar Gharib for Printing, Publishing and Distribution, Cairo.
8. Sabbar, Hossam Mahmoud (2022): Self-plans and their relationship to academic perseverance among university students, *Journal of the Iraqi University*, Issue 56, Vol. 3.
9. Ali, Mohamed Al-Sayed (2011): *Encyclopedia of Educational Terminology*, 1st ed., Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
10. Ababneh, Imad Ghassab (2009): *Referenced Oral Tests - Their Philosophy and Foundations for Their Development*, 1st ed., Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.
11. Al-Azzawi, Rahim Younis Kro (2008): *Introduction to the Scientific Research Methodology*, 1st ed., Dar Dijlah, Amman, Jordan.
12. Fahal, Nabil Muhammad (2009): *Theoretical and Applied Psychological Counseling Programs*, 2nd ed., Dar Al-Ulum for Publishing and Distribution, Egypt.
13. Farag, Safwat (2007): *Psychological Measurement*, 1st ed., Anglo-Egyptian Library, Cairo, Egypt.
14. Kanza, Rizk (2017): *Master's Thesis, Faculty of Social and Human Sciences*, University of Arab Ben M'hidi, Algeria.
15. Al-Mufti, Diyar Awni (2015): *Life tasks and their relationship to personal struggle and self-plans*, PhD thesis, College of Arts, University of Baghdad.

16. Al-Naimi, Muhand Muhammad Abdul Sattar (2014): *Psychological measurement in education and psychology*, Iraq, Diyala, Diyala University Press.

المصادر والمراجع الاجنبية : References

1. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Borders: L.O & Drury: S.M (1992): Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: *Journal Of Counseling And Development*: No-4- USA: 1992 American Association For Counseling And Development
3. Cross, S. E., & Markus, H. R. 1994. Self-schemas, possible selves, and competent performance. *Journal of Educational Psychology*, 86, 423–438.
4. Erlbaum.Markus & Hamil,&Sents, k. P.(1987) Thinking fat: Self_Schema for body weight and the processing of weight relevant information, *Journal of applied social psychology*, Vol.(17).
5. Garcia, T., & Pintrich, P. R. 1994. *Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self- schemas and self-regulatory strategies*. In D. H. Schunk & B. H. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 127-153). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
6. Hedlund(2010),*Lars_ Erik(20),Response timrs self_ Schemas Uppsals* , Acts Universities Upsaliensis.
7. Kihlstrom (Eds.), *Personality, cognition, and social interaction* (pp. 233-262). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
8. Knowledge-seeking and self-schema: *A case for motivational dimensions of exposition*. *Educational Psychologist*, 32, 83-94
9. Lips, H. M. 1995. Through the lens of mathematical/scientific self-schemas: Images of students' current and possible selves. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1671-1699.

10. Markus & Nurius,p.(1986) *Possible Selves*, American psychologist, Vol.(41),pp(954_969).
11. Markus, H. 1977. Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78. Alexander, P. A. 1997.
12. Markus, H., & Sentis, K. (1982). *The self in social information*
13. Markus, H., & Smith, J. 1981. The influence of self-schema on the perception of others. In N. Cantop & J. F.
14. Martinot, D., & Monteil, J.-M. 1995. *The academic self-schema: An experimental illustration*. Learning and Instruction, 5, 63-76
15. Nunnally J.C(1978): *Psychometric theory*, New York mc. Grow hill company.
16. processing. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self*(Vol. 1, pp. 41-70). Hillsdale, NJ