

Self-engineering among Secondary School Students in the Qassim Region

Joud M. Al-Kholaiif^{1,*} and Enas Gharib².

¹ Department of Psychology, College of Education, Qassim University, Saudi Arabia.

² Department of Psychology, College of Education, Qassim University, Saudi Arabia.

Received: 20 April. 2023, Revised: 25 May.2023, Accepted: 24 June.2023.

Published online: 1 July 2023.

Abstract: The skill of self-awareness plays a major role in the development of the personality and effectively upgrading it towards areas of success and excellence in all areas of life. What follows The research aims to measure the self-engineering of female secondary school students in Qassim region, and the statistically significant differences according to the variable (study stage), and the sample consisted of (400) students, with an average (103.9), and a standard deviation (20.4), and used The self-engineering scale was prepared by the researcher, and she reached several results, including: The secondary school students have high self-engineering skills, and there are no statistically significant differences in the self-engineering of secondary school students due to the difference in the educational stage.

Keywords: Self-engineering, secondary school students.

*Corresponding author e-mail: joodalkholaiif98@hotmail.com

هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم

جود بنت محمد الخليف¹، إيناس غريب².

¹ ماجستير إرشاد نفسي – مسار الإرشاد المدرسي، قسم علم النفس - كلية التربية – جامعة القصيم – المملكة العربية السعودية.
² أستاذ مساعد بقسم علم النفس، كلية التربية – جامعة القصيم – المملكة العربية السعودية.

المستخلص: تلعب مهارة الوعي بالذات دورًا كبيرًا في تطور الشخصية والارتقاء بها بفعالية نحو مساحات النجاح والتفوق في كافة مجالات الحياة، وتتضمن إثراء الفرد بمفردات المشاعر وكيفية التعاطي معها، وتحديد نقاط القوة والضعف في الانفعالات وفي النواحي السلوكية، ومحاولة رؤية الذات من منظور إيجابي آخر، وفي ضوء ما يأتي يهدف البحث إلى قياس هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم، والفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعًا لمتغير (المرحلة الدراسية)، وتمثلت العينة من (٤٠٠) طالبة، بمتوسط (١٠٣,٩)، وانحراف معياري (٢٠,٤)، واستخدم مقياس هندسة الذات من إعداد الباحثة، وتوصلت لعدة نتائج منها: أن طالبات المرحلة الثانوية يتمتعون بمهارات هندسة الذات مرتفعة، ولا توجد فروق دالة إحصائية في هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ترجع لاختلاف المرحلة الدراسية.

الكلمات المفتاحية: هندسة الذات، طالبات المرحلة الثانوية.

مقدمة:

تعتبر مرحلة الثانوية من أهم المراحل الدراسية والتي يتحدد فيها مصير الطالب ومستقبله فيما بعد، فهي مرحلة انتقالية تصل بين التعليم الأساسي والتعليم الجامعي، وفيها يتم بناء شخصية قادرة على مواجهة المستقبل، بالإضافة إلى تنمية المهارات والقدرات الفكرية والعقلية اللازمة لتحقيق أهدافه المستقبلية، ولذلك فقد لاقت هذه المرحلة اهتمامًا متزايدًا من جميع عناصر المنظومة التعليمية.

حيث يتعرض الطالب في هذه المرحلة للعديد من المشكلات النفسية نتيجة مروره بمرحلة عمرية حرجة وهي مرحلة المراهقة وذلك لما تشهده من عدة تغيرات وصعوبات في التكيف، وتلعب أيضًا دورًا مهمًا في النمو الأكاديمي والاجتماعي والنفسى للطالب، لذا فمن الضروري الكشف عن العوامل والمتغيرات التي تؤثر سلبيًا على أدائه ونموه النفسي حتى يمكن فهمها بعمق ومحاولة التصدي لسلباتها والعمل على حلها، حيث يتعرض الطلاب في مختلف المستويات إلى الكثير من التفاعلات والاضطرابات والتي قد يستطیع البعض التغلب عليها وتخطيها ويتعذر على البعض الآخر مجابتهها، الأمر الذي يستوجب تشجيع الطالب على العمليات النفسية ليتمكن من مواجهة الأزمات. (العكايشي، ٢٠١٢).

فالذات أو النفس البشرية شيء معقد ليس من السهل فهمه أو دراسته، بالإضافة إلى أن الحياة من حولنا متغيرة وذلك من أساليب الحياة والعادات والقيم، وحتى الناس أنفسهم في تغير مستمر، وعملية هندسة الذات أو إعادة برمجةها لتتناسب مع الحياة بمتغيراتها، فهي التي تمكن الفرد من خوض مراحل حياته بنجاح، وهي التي تمكنه من مواجهة مشكلاته من خلال التخطيط الذهني حيث يحدد الفرد أهدافه وبالتالي يقيي ذلك تركيزه وانتباهه ويدير قدراته، وهي التي تجعل الفرد مقدراً لنفسه، وهي التي تبعد عن ارتكاب الأخطاء وتمكنه من التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكياته الخارجية، وهي أيضًا التي تولد لديه شعورًا بالراحة النفسية وتمنع عنه المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية المختلفة وتقوي ثقته بنفسه (منصور، ٢٠١٤).

ومن هنا يبرز مفهوم هندسة الذات والذي يمثل وجهًا من أوجه الذات حيث يتكون هذا المفهوم من خلال الآمال والطموحات التي تتطور في ضوء المدارك والتوقعات التي يعبر عنها الآخرون، وتصل إلى الذات النامية حيث تمكن الفرد من خوض التجارب الجديدة بكفاءة.

فهندسة الذات هو علم يقود الإنسان إلى تسخير طاقاته وتوجيهها إلى ما فيه خير للفرد والمجتمع، وهو علم يُعين الإنسان على تطوير نفسه؛ وإصلاح تفكيره، وتهذيب سلوكه، وتنقيته عاداته، وشحن همته، وتنمية مهاراته، ومهمة هذا العلم هي التطوير والتأثير؛ تطوير النفس والتأثير بالآخرين. وتمثل هندسة الذات القدرة والمهارة الفردية في بناء وفهم الذات والتواصل معها بشكل إيجابي وفعال، وتؤثر تأثيرًا كبيرًا على سلوك الطالب لا سيما ما إذا كان يعاني من مشكلات تؤثر على التفكير والإدراك والمشاعر وقد ينعكس على سلوكه (زهران، ٢٠١٩).

حيث تعد هندسة الذات وسيلة من الوسائل التي تساهم بإمداد الطالب بطرق فعّالة تساعد في إدارة حياته بنجاح وأكثر إيجابية، وأيضًا تساهم في إدارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم ومناسب، وذلك بسبب تكوين شخصية قوية وإيجابية وفاعلة. وعلى العكس من ذلك فإن الطالب الذي يعجز عن هندسة ذاته لا يستطيع تحقيق النجاح أو إدارة حياته بفاعلية (رزق وآخرون، ٢٠١٨).

فعدم توفر مهارة هندسة الذات لدى الطلاب يجعلهم يتسمون بشخصيات سلبية تميل بهم إلى مسايرة الآخرين ولو على حساب حقوقهم وراحتهم، وضعف القدرة على كشف مشاعرهم الداخلي والتعبير عنها، وضعف قدرتهم في اتخاذ القرارات (Jafari, 2017).

كما أن فقدان مهارة هندسة الذات المهمة يعرض الطلاب إلى الكثير من المشكلات والاضطرابات السلوكية، فيصبحون غير قادرين على تحمل المسؤوليات المناط بهم من دراسة وعمل وحياة اجتماعية (الطائي، ٢٠١٦).

مشكلة البحث:

تعد مرحلة المراهقة من المراحل الأكثر حساسية في حياة الإنسان، فهي مرحلة انتقالية مليئة بالصراعات والإحباطات، فيواجه المراهق ضغوطًا مختلفة سواء كان ذلك من الأسرة، أو الأقران، أو حتى ضغوطًا أكاديمية وتغيرات جسدية، مما يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات والأزمات التي تعيقه، الأمر الذي يتطلب الاهتمام بهذه المرحلة لمساعدتهم في مواجهة هذه الأزمات والتغلب عليها بدون أي آثار نفسية سلبية (Abdullah, 2018).

ونظرًا لأن العصر الذي نعيشه مليء بالضغوط والإحباطات والصراعات التي تواجهنا وتؤثر على صحتنا النفسية والجسدية وتترك آثارًا سلبية، فيعتمد درجة تأثر كلاً منا بالضغوط على طريقة التفكير، والحالة المزاجية للفرد، بالإضافة إلى قدرتنا على المقاومة والصمود أمام هذه الضغوطات ومواجهتها والتغلب عليها

فالقدرة على مواجهة الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، ومواجهة الأزمات والمشاعر السلبية، والتفكير المنطقي والتحكم في الانفعالات وإدارتها والتفكير

المرن، هي المناعة النفسية (Hassan,2021).

فقد أشار زيدان (٢٠١٣) الى أن الله عزّ وجلّ خلق الإنسان من جسد ونفس، فالجسد تصيبه الأمراض العضوية، والنفس تصيبها الأمراض النفسية أو العقلية، وخلق الله سبحانه وتعالى في الجسد نظام المناعة العضوي (الحيوي) لكي يحمي ويقي الفرد ويدافع عنه ضد الأمراض النفسية والعقلية.

ونظراً للأثار السلبية المترتبة على ضعف المناعة النفسية لدى المراهق سواء فيما يتعلق بإنجازة الأكاديمي أو حتى صحته النفسية والعقلية، الأمر الذي يتبين بأنه يُعد من أكثر الأفراد حاجةً الى الاهتمام ببناء ذاته وهندستها وفقاً للتغيرات المستمرة، حيث يعطى لذاته حقها من النمو والتفاعل عن طريق ما يعرف بهندسة الذات، إذ يتم منح الذات الإيجابية والعطاء، والسيطرة على الأفكار والمشاعر من خلال توجيه التصورات والإدراكات نحو الإيجابية، وباستخدام لغة الإبداع من خلال التخطيط الفعّال وتطور المهارات الأدائية الإنسانية الإيجابية (العسكر، ٢٠١٦).

فهندسة الذات تعد من المفاهيم التي تهدف الى دراسة طريقة التفكير الإيجابي من أجل تحسين أداء الفرد، ويمدنا بمهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الفرد وطريقة تفكيره، وسلوكه والعواطف التي تقف في طريقه، كما يمدنا بأدوات وطرق يمكن بها إحداث التغيير الإيجابي المطلوب في شعوره وتفكيره وسلوكياته وقدرته على تحقيق أهدافه (السيد، ٢٠١٠).

حيث يشير ريمي الى أهمية هندسة الذات في أن الفرد يحقق توازنه النفسي لأنها تتأثر بالخريطة التي يرجع إليها الإنسان لفهم نفسه، خاصة أثناء الأزمات التي تظهر فيها أفكاره ومشاعره وآماله ومخاوفه ووجهة نظرة عن نفسه (منصور، ٢٠١٤).

وأكدت العديد من الدراسات أن هندسة الذات تؤدي الى توفير الوقت واستثماره والاستفادة من الفرص المتاحة له كدراسة (زهران، ٢٠١٩) و (محمد، ٢٠٢١)، لذا فإن فاعلية الشخصية لا تعني إنجاز أكبر قدر من المهام كل يوم، وإنما إنجاز أهم الأعمال في وقت واحد.

ومن ثم فإن هندسة الذات عبارة عن طريقة تساعد الإنسان على تغيير نفسه، وتعديل أفكاره، وتنقية عاداته، وتنمية مهاراته، الأمر الذي يستوجب اعداد برامج قائمة على أسس علمية تهدف الى تمكينه في لاستغلال قدراته الى أقصى درجة ممكنة، ومن هنا يحف البحث الحالي الى بناء مقياس لهندسة الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، وبالتحديد يسعى البحث للإجابة على السؤالين الآتيين:

- ١- التعرف على مستوى امتلاك طالبات المرحلة الثانوية لمهارات هندسة الذات؟
- ٢- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات الطالبات حول درجة تطبيق هندسة الذات تعزى (المرحلة الدراسية).

أهداف البحث:

- ١- بناء مقياس هندسة الذات.
- ٢- قياس مستوى هندسة الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

- تأتي أهمية البحث في قياس هندسة الذات لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم وأعدت الباحثة مقياس لهندسة الذات لعدة أسباب منها:
- وجود ندرة في المقاييس التي تناولت هندسة الذات -على حد علم الباحثة- مما قد يسهم في فتح المجال أمام الباحثين لإجراء البحوث والدراسات المستقبلية والتي تتناول الموضوع من جوانب ومجالات أخرى، والعمل في تنمية ورفع مهارات هندسة الذات لدى مرحلة المراهقة على وجه الخصوص.
 - تساهم في توجيه أنظار التربويين والمسؤولين في المدرسة الى ضرورة الاهتمام الى التخلص من انخفاض مهارات هندسة الذات ورفعها، وزيادة الدافعية للإنجاز، وبالتالي توفير الرعاية أو التوجيه في ضوء قياس هذا المتغير.
 - زيادة الاهتمام بتنمية ورفع مهارات هندسة الذات لدى الطلبة لما فيها من فائدة في حياتهم العلمية والنفسية وحتى الاجتماعية.
 - كما يوفر للباحثين أداة يمكن استخدامها في أبحاثهم.
 - فتح مجالات للباحثين لإجراء دراسات تجريبية حول أهمية استخدام هندسة الذات مع متغيرات عدة كالصلابة النفسية وسمات الشخصية وأنماط التفكير.

مصطلحات البحث:

هندسة الذات (Self-Engineering):

يعرف السيد (٢٠١٠) هندسة الذات بأنها: البرمجة التي تشير الى أفكارنا أو مشاعرنا وسلوكنا، بحيث يمكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة إيجابية باستخدام اللغة المنطوقة أو غير المنطوقة من خلال التأثير على جهازنا العصبي بواسطة حواسنا المختلفة.

ويعرفها محمد (٢٠٢٠): على أنها عملية إعادة التصميم الجذري والسريع لعمليات التفكير والسلوك بما يحقق أعلى إنتاجية للإنسان في حياته الخاصة.

وتعرفها الباحثة إجرائياً: بأنها عملية إعادة التصميم الجذري والسريع لعمليات التفكير والسلوك بما يحقق أعلى إنتاجية للإنسان في حياته الخاصة وذلك بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس هندسة الذات.

حدود البحث:

تتمثل حدود الدراسة فيما يلي:

الحدود البشرية: تقتصر عينة البحث على طالبات المرحلة الثانوية.

الإطار النظري:

هندسة الذات Self-Engineering:

أول من تكلم عن هندسة الذات هما العالمان ريتشارد باندرل وجون غرندر، وقدمت النظرية عام (١٩٧٧) وُبنيت على أفكار ثلاث نظريات كلها في العلاج النفسي وهي:

- نظرية فيرترز بيرلز في العلاج النفسي الجشطالتي.

- نظرية فرجينيا ساتير في العلاج النفسي الأسري.

- نظرية ميلتون أريكسون في علم الأعصاب.

حيث تقوم عملية هندسة الذات على إجراء تغييرات جذرية أساسية إيجابية في كل من التفكير والمشاعر والسلوك بما يحقق للفرد أهدافه المرجوة بشكل ناجح، وبالتالي يحقق أعلى إنتاجه في حياته الخاصة والاجتماعية (أبو النصر، ٢٠١٠).

وقد ظهرت مسميات عديدة ومكافئة لمصطلح هندسة الذات منها هندسة النجاح، وهندسة الحياة، والبرمجة اللغوية العصبية، إلا أن هناك فرق واضح بين البرمجة اللغوية العصبية التي تعتمد على الجانب الفسيولوجي ونشاط الجهاز العصبي، وهندسة الذات التي تعتمد على الجانب النفسي، فهندسة الذات تكشف هوية الفرد الحقيقية وتساعد على اكتشاف مواهبه، فهي الطريقة التي يُبسط فيها المهندس الأشياء لتجعل حياة الفرد مريحة، وتُهندس عالم الفرد الداخلي لتجعل حياته مليئة بالنشاط والحيوية (سليمان، ٢٠٢٠).

ويعرّف حلمي (٢٠٠٣) هندسة الذات بأنها: ترك العمل والتفكير بالطرق القديمة، والانطلاق بالذات والسلوك الى التفكير الإيجابي، الأمر الذي يتطلب العودة بالذات الى نقطة البداية وابتكار أساليب لتحسين ورفع كفاءة الأداء الإنساني وبالتالي زيادة الإنتاج.

أما المعموري (٢٠١٧) يعرّفها بأنها: محاولة لرسم خطة واضحة للنجاح عن طريق تفكيك المعتقدات المفسدة للسلوك التي تُعيق تطور الفرد وانجازه.

الافتراضات التي تقوم عليها هندسة الذات:

حيث يرى (منصور، ٢٠١٤) أن هندسة الذات تقوم على عدّة فرضيات وهي:

- المخرجات Outcomes: لكل فرد طرق وأساليب لتحقيق أماله وأحلامه والطرق والأساليب الناجحة هي التي تمحو كل ما يعترض الفرد من عوائق تقف أمام تحقيق ما يصبو إليه وتؤسس لديه حالة شعورية مستقرّة نحو أهدافه وطموحاته بحيث تُمكنه من أن يتصور هدفه ويؤمن بتحقيقه ثم يرى آثارها.

- الحواس Sensory: وهي منافذ الإدراك، فكل ما يتم إدراكه أو تعلمه يأتي عن طريق الحواس لذلك يُعد تدريب الطاقات والقدرات من الأسس المهمة في هندسة الذات.

- المرونة Flexibility: تغيير الفرد لوجهته الذهنية تجاه المثيرات الجديدة والطائفة عند مواجهته لموقف أو مشكلة ما، وانتاجه العديد من الأفكار المتنوعة في أقل وقت ممكن سعياً للوصول الى حل لتلك المشكلة.

مراحل عملية هندسة الذات:

ترى (العسكر، ٢٠١٦) أن هندسة الذات تمرّ بخمسة مراحل وهي:

١- إدارة الجوانب الإيجابية والسلبية للذات.

٢- إيجاد الإرادة والرغبة في دعم الجوانب الإيجابية وتقويم الجوانب السلبية.

٣- التخطيط.

٤- التنفيذ (مرحلة التحول).

٥- التثبيت والتدعيم.

مهارات هندسة الذات:

حيث يرى عبدالعال وبنى هاني (٢٠١٦) أنها تتمثل في مهارتين أساسيتين هما:

- مهارة اتصال الشخص بذاته: سواء عن طريق التفكير، أو الإدراك، أو الاعتقاد.

- مهارة الاتصال بالآخرين: وتتمثل في العلاقات الإنسانية وحل المشكلات والتواصل الاجتماعي.

أبعاد عملية هندسة الذات:

كما أشار رزق وآخرون (٢٠١٨) الى أن أبعاد هندسة الذات تتكون من:

أ- إدارة الوقت: مجموعة سلوكيات واعية تتضمن تحديد الأهداف والأولويات لكل مهمه، وذلك من أجل التخلص من العبء النفسي وتقييمها للوصول الى كفاءة أكبر في أداء المهام المطلوبة.

ب- الوعي بالذات: وهو الوعي بالوجود ككائن منفرد؛ وتلعب مهارة الوعي بالذات دورًا كبيرًا في تطوير الذات والارتقاء بها بفاعلية.

ت- تقدير الذات: ينعكس على التقويم الشعوري الشخصي لجدارة واستحقاق النفس، وهو القرار الذي يأخذه الفرد كموقف تجاه نفسه.

ث- الثقة بالذات: وهو الشعور بالقوة والجرأة في إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب.

ج- حفز الذات: وهي شحن وتقوية المشاعر التي تقود الفرد الى تحقيق أهدافه، أو تسهيل تحقيقها.

ح- تنمية الذات: وهي تحسين الذات وتطويرها وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة، من خلال المراقبة الذاتية والتفكير الإيجابي والاستفادة من خبرات الآخرين.

خ- إدراك الذات: وهو أن ترى نفسك كما يراها الآخرون، وامتلاكك لتقويم واقعي لذاتك.

د- تحسين الصورة الذاتية: وذلك عن طريق مراجعة الذات والالتزام الشخصي بالسلوك المناسب الإيجابي.

ذ- تكوين مفهوم ذات إيجابي: وذلك عن طريق تقييم الذات وتقبلها والتعلم من الخبرات السابقة والتغلب على خبرات الفشل.

أما الباحثة فقد حددت أبعاد هندسة الذات بما يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وهي:

إدارة الوقت – إدراك الذات – تقدير الذات – تحفيز الذات.

أهمية عملية هندسة الذات:

تُعد هندسة الذات وسيلة الطالب لإدارة يومه وقيادته نحو النجاح، والاعتماد عليها هو أساس تحقيق النجاح الشخصي الإيجابي، كما أن حسن هندسة الذات تُمكن الطالب من إدارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم ومناسب بسبب تكوين شخصية قوية وإيجابية وفاعلة، وعلى العكس فإن الذي لا يستطيع هندسة ذاته وإدارة وقته لا يستطيع أن يُدير الآخرين (بدران، ٢٠٠٦).

وقد أكدت دراسة (Silver, 1994) أن الهندسة الفاعلة للذات تؤدي الى توفير الوقت واستثماره والاستفادة من الفرص من خلاله، لذا فإن الفاعلية الشخصية لا تعني إنجاز أكبر قدر من العمل كل يوم، وإنما إنجاز أهم الأعمال في أقل وقت.

النظريات المفسرة لهندسة الذات:

نظرية خط الزمن Time Line Theory:

يُعد "تاد جيمس" أبرز مؤسسي هذه النظرية وترجع لعام ١٩٨٨، وتوضح هذه النظرية أن إدراك الوقت ليس ثابتًا لكنه يختلف طبقًا لتوجهات الشخص والبيئة المحيطة التي يعمل فيها الفرد، فمفهوم الزمن في هذه النظرية نسبي وليس محددًا فيختلف حسب طبيعة إدراك الفرد له، وهنا تظهر أثر هندسة الذات على طبيعة إدراك الوقت، ففي أي موقف يمر به الفرد يقوم الذهن بإعداد صور والشعور بأحاسيس، وكل هذا سوف يختلف بين المواقف التي يصفها الفرد بأنها ممتعة أو مثيرة (حسين، ٢٠٠٧).

والعلاج وفق نظرية خط الزمن يعمل على تغيير الصور الذهنية المرتبطة بالمشاعر السلبية ومحاولة استبدالها بصور إيجابية ترتبط بالبهجة والسرور، وهذا يُعد إسقاط على التغييرات التي يقوم بها المرشد أو المعالج من إجراءات تُسهم في تغيير طريقة تفكير المسترشد، بحيث يستطيع تغيير أفكاره وتوجهاته وبالتالي تغيير مشاعره السلبية، ويقوم العلاج بخط الزمن على التخيل (محمد: وساهر، ٢٠٢٠).

إن كل شخص لديه طريقه فريدة للتعبير عن خط الزمن الخاص به، فبعض الأفراد يركزون على الأحداث بالماضي، والبعض على الحاضر أو المستقبل، ويكون لديهم طريقتهم الخاصة في التعامل مع الذكريات المرتبطة بالماضي أو الحاضر أو المستقبل (Kotera&Sweet, 2019).

وخط الزمن فريد لكل شخص؛ فقد يتعرض شخصان لحدثٍ ما، وكل واحد منهما يكون صور وخبرات عن هذه الصدمة على خط الزمن الخاص به بشكل مختلف عن الشخص الآخر، وهذا الاختلاف يرجع الى طبيعة تفكير الشخص وخبراته التراكمية، وبما أن الفرد يستطيع تذكر الأحداث السلبية ووصفها فيمكن أيضًا استرجاعها والتأثير فيها وتغيير صورتها ووصفها بشكل إيجابي، وهذا هو جوهر العلاج بخط الزمن (Ready & Burton, 2010).

نظرية الإدراك Perception Theory:

تشير هذه النظرية الى أن الإدراك قدرة معرفية تساعد في تحديد طبيعة الأحاسيس الذاتية وتشخيص العوامل المؤثرة فيها، ويعتبر الإدراك أداة رئيسية في تحقيق الأحاسيس الإيجابية وتجنب الأحاسيس السلبية والمؤذية (مسلم، ٢٠١٩).

وتوضح هذه النظرية الطرق المعتادة للإدراك والتفكير، وأنماط الإدراك والتفكير عادات سلوكية خاصة بالشخص صاحب نمط التفكير السائد، وهناك عدد من الأنماط منها النمط الصوري ونستدل منه من الذاكرة، والنمط السمعي ونستدل عليه من شدة الصوت، والنمط الحسي وله أنماط خاصة مثل درجة الحرارة والبرودة والخشونة والنعومة (Jafira, 2017).

النظرية العقلانية الانفعالية Emotional Rationality Theory:

ركز "إليس" في هذه النظرية على أن الأفكار اللاعقلانية هي الأساس للعديد من الاضطرابات النفسية، وذلك لأن الأفراد يتبنون أفكارًا غير عقلانية ربما نشأوا عليها منذ صغرهم، واعتمد منهج إليس في العلاج على أن الفرد إذا تبنى أفكارًا عقلانية بدلًا من الأفكار غير العقلانية، فإن ذلك من شأنه أن يساعد على تمتعه بالصحة النفسية، ويساهم في قداته على مواجهة الأحداث التي يلاقيها في مسيرة حياته دون الحاجة للمساعدة من الآخرين (Ellis, 1993).

نظرية معالجة المعلومات Information Processing Theory:

تُعد معالجة المعلومات إحدى النظريات المشتقة من الاتجاه المعرفي، والاتجاه المعرفي ينظر للإنسان على أنه منظم للموقف والخبرة والمعرفة، ومعالج نشط

بإمكانه بناء موقف وإعادة بناء بهدف استيعابه، ويفترض هذا الاتجاه أن الأفراد يختلفون في مستوى نشاط وآليات أعمالهم الذهنية المستخدمة في الموقف المختلفة (عبد العزيز، ٢٠١٣).

نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory:

حيث اكتشف "باندورا" العلاقة بين ما يتوقع الفرد أن يفعله وكيف يفعله بالفعل، وتعتبر دراساته من أهم الأنماط في التفاعل بين الخرائط العقلية والأداء السلوكي الذي يُعرف في هندسة الذات بمنحنى باندورا الذي يسمح باكتساب الفرد الوعي وإعادة تشكيله لإدراكاته واستراتيجياته الخاصة وتغييرها، فعندما يتعلم الفرد من نموذج معين فهو بحاجة إلى إعادة استدعاء الصور التفصيلية للكيفية التي تم بها إنجاز المهام بواسطة النموذج فيتعلم كيف يدرك النفس في الأداء على أنه تغذية مرتدة وليس فشلاً (أبو العينين وآخرون، ٢٠١٨).

الدراسات السابقة:

أجرى (عبد الرزاق، ٢٠٠٩) بدراسة تهدف إلى معرفة أثر أسلوبين إرشادين للهندسة النفسية والتقييم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الهندسة النفسية والتقييم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتبين أن أسلوب الهندسة النفسية وأسلوب التقييم الذاتي لهما درجة الفاعلية نفسها.

وهدف دراسة (اليوسف، ٢٠١٣) إلى التعرف على أثر برنامج لهندسة الذات في التسامح والإقناع وبوصلة التفكير لدى مدرسي المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (٣٦) مدرساً ومدرسة للمرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة مقياس التسامح (إعداد الباحثة)، ومقياس بوصلة التفكير (إعداد صلاح عمار، ٢٠٠٩)، وبرنامج لهندسة الذات، وأظهرت النتائج أثراً إيجابياً للبرنامج في رفع القدرة على التسامح.

وتناولت دراسة (منصور، ٢٠١٤) العلاقة بين هندسة الذات وسوء استخدام الإنترنت، فقد استخدمت إجراءات الدراسة للحصول على المعلومات، حيث اشتملت عينة الدراسة على (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدمت الباحثة مقياسي في الدراسة هما: مقياس هندسة الذات ومقياس سوء استخدام الإنترنت من (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجامعة لديهم مستوى متوسط من هندسة الذات، كما أنه توجد علاقة ارتباطية سلبية بين هندسة الذات لديهم وسوء استخدام الإنترنت.

كما أجرى (زهرا، ٢٠١٩) دراسة تهدف إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط، وكان متوسط أعمارهم ٢١ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية/ضابطة)، واستخدمت الباحثة في الدراسة مقياس التصحر النفسي من (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي المقترح، ودلت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.

وهدف دراسة (محمد، ٢٠٢١) في التعرف على هندسة الذات لدى طلبة الجامعة، والفروق ذات الدلالة الإحصائية تبعاً لمتغير (النوع الاجتماعي/ التخصص)، حيث بلغت عينة الدراسة (٣٧٦) طالب، واستخدم الباحث مقياس هندسة الذات (إعداد محمد، ٢٠٢٠)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بهندسة الذات، وتبين أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هندسة الذات وفق متغيري (النوع الاجتماعي/ التخصص).

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة حول مفهوم هندسة الذات؛ لاحظت الباحثة الآتي:

- وجود ندره في المقاييس التي تهدف إلى التعرف بمستوى هندسة الذات، واقتصار معظم البحوث في دراسة هندسة الذات وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- تحديد الإطار النظري لبناء المقياس الذي يأخذ بمفهوم هندسة الذات، من حيث استخدام الأساليب الإحصائية المختلفة، للتحقق من فعالية المقياس.

المنهج البحثي:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، وذلك لملاءمتها لأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة في العام الدراسي (١٤٤٤هـ) والبالغ عددهم (15,049) طالبة، موزعات على (79) مدرسة حكومية في مدينة بريدة وذلك وفقاً لإحصائية إدارة التعليم في منطقة القصيم.

أدوات الدراسة:

- مقياس هندسة الذات، (إعداد الباحثة):

ويهدف المقياس إلى قياس مستوى امتلاك الطالب على مهارات هندسة الذات، ويتكون المقياس من (٢٨) عبارة تقيس عدة متغيرات مرتبطة بمهارات هندسة الذات كإدارة الذات وإدراكها، وتقديرها، وكذلك تحفيز الذات.

إجراءات بناء المقياس:

تم لأغراض الدراسة الحالية بناء مقياس اتجاهات نحو العنف الإلكتروني، وفق نظرية استجابة الفقرة، تبعاً للخطوات التي بينها (Hulin, Drasgow & Parsons, 1983) وذلك على النحو الآتي:

أولاً: مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة ذات العلاقة بمفهوم هندسة الذات:

يعد عملية التعرف على مستوى امتلاك الفرد لمهارات هندسة الذات من الأمور الصعبة؛ لكونها سمات مفترضة بطبيعتها، لذا ظهرت الحاجة الماسة لإيجاد مقاييس فعالة لقياس مستوى مهارات هندسة الذات، وفي مقاييس هندسة الذات يكون الباحث مهتماً بالدرجة الأولى بجمع قائمة من العبارات التي تغطي جميع

الآراء المحتملة، والخاصة بالمفهوم موضع الدراسة، بحيث تكون العبارة واضحة ومختصرة، وتركز على الشعور بدلاً من الحقائق، فقد استفادت الباحثة من الأدب السابق حول هذا المتغير.

علاوة على ذلك، تم الاطلاع على بعض الكتب والمقالات التي تناولت مفهوم وأهمية هندسة الذات بشكل غير مباشر مثل: العسكر (٢٠١٦)، أبو النصر (٢٠١٠)، سعيد (٢٠٠٨).

ثانياً: تحديد أبعاد المقياس:

تعد هذه الخطوة من أهم الخطوات في بناء مقياس هندسة الذات، فبعد الإطلاع على عدد من الدراسات والمقالات والكتب حول هندسة الذات بشكل عام، تمكنت الباحثة من تحديد الأبعاد الرئيسية بما تتناسب مع طبيعة الدراسة والفئة العمرية التي يهدف إليه.

واعتماداً على الخطوات السابقة، أعدت الباحثة مقياس هندسة الذات، وتم تصميمه باتباع الخطوات التالية:

- الإطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي تناولت هندسة الذات ومنها: دراسة منصور (٢٠١٤)، ودراسة رزق وآخرون (٢٠١٨)، ودراسة Jafari (2017)، ويُلاحظ أن الدراسات حديثة سواء في البيئة العربية أو الأجنبية - مما دفع الباحثة بعمل مقياس لهندسة الذات.
- تحديد أربعة أبعاد لهندسة الذات بما تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية وهي: إدارة الوقت، إدراك الذات، تقدير الذات، تحفيز الذات، وصياغة عبارات المقياس والمكونة من (٢٨) عبارة على شكل تقدير ذاتي، كل عبارة لها خمسة بدائل وهي: (دائماً ٥، غالباً ٤، أحياناً ٣، نادراً ٢، مطلقاً ١)، حيث تشير الدرجة الكلية الأعلى على المقياس إلى أن الفرد يمتلك مهارات هندسة الذات، في حين تشير الدرجة الكلية الأقل إلى افتقار الفرد لمهارات هندسة الذات.
- تم عرض المقياس على (١١) محكماً من أهل التخصص في المجال؛ بغرض التحقق من وضوح الفقرات وصياغتها، ومدى انتماء الفقرة للبعد وللمقياس، ومدى مطابقتها لمعايير صياغة فقرات الاتجاه، واقتراح أي تعديلات، ثم تطبيقه على عينة استطلاعية بهدف التأكد من فهم الطالبات لتعليمات الأداة وكيفية الاستجابة عليها، وكذلك التأكد من وضوح العبارات وفهم الطالبات لها والتأكد من الشروط السيكمترية من صدق وثبات الأداة.

رابعاً: تطبيق المقياس:

(أ) تجريب المقياس على عينة استطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية للتأكد من فهم الطالبات لتعليمات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية وكيفية الاستجابة عليها، وكذلك التأكد من وضوح العبارات وفهم الطالبات لها والتأكد من الشروط السيكمترية من صدق وثبات لهذه الأدوات، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية في صورتها النهائية من (٦٥) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة، 33.4% منهن من طالبات الصف الأول الثانوي و 24.2% منهن من طالبات الصف الثاني الثانوي و 42.4% منهن من طالبات الصف الثالث ثانوي.

(ب) تطبيق المقياس على عينة الدراسة:

تكونت عينة البحث الأساسية في صورتها النهائية من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة بمنطقة القصيم بالملكة العربية السعودية، 30.6% منهن من طالبات الصف الأول الثانوي، و 38.8% منهن من طالبات الصف الثاني الثانوي و 30.6% منهن من طالبات الصف الثالث الثانوي.

• الكفاءة السيكمترية للمقياس:

أ- الصدق:

في البحث الحالي تم التأكد من صدق المقياس عن طريق التالي:

• صدق المحكمين (الصدق الظاهري) Face Validity

حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وطلب منهم دراسة المقياس وإبداء آرائهم فيه من حيث: مدى ارتباط كل عبارة من عباراته بالبعد المنتمية إليه العبارة، ومدى وضوح العبارات وسلامة صياغتها اللغوية وملاءمتها لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله، واقتراح طرق تحسينها وذلك بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة، وقد قدم المحكمون ملاحظات قيمة أفادت البحث، وأثرت المقياس، وساعدت على إخراجها بصورة جيدة، حيث حظيت عبارات المقياس بنسب اتفاق أعلى من (٨٠%) من المحكمين، مع بعض التعديلات التي تم إجراؤها على النسخة النهائية من المقياس.

• الاتساق الداخلي للعبارة: Items Internal Consistency

تم التحقق من الاتساق الداخلي لعبارة المقياس في كل بعد من أبعاده، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون *Pearson Correlation Coefficient* في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه العبارة، وكذلك في حساب معامل الارتباط المصحح بين درجات العبارات ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة بعد حذف درجة العبارة من درجة البعد، فكانت معاملات الارتباط كما هي موضحة بجدول (I):

جدول I: معاملات الارتباط بين درجات عبارات مقياس هندسة الذات ودرجة البعد المنتمية إليه العبارة

العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح	العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح
			إدراك الذات		
١	**٠,٨٢٤	**٠,٧٤٧	٢	**٠,٦٩٧	**٠,٥٤٤
٥	**٠,٧٨٦	**٠,٦٧٨	٦	**٠,٦٩٨	**٠,٥٤٤
٩	**٠,٦١٠	**٠,٤٣٧	١٠	**٠,٦٩٥	**٠,٥٤٠
١٣	**٠,٨١٨	**٠,٧١٦	١٤	**٠,٦٥٧	**٠,٥٢٥
١٧	**٠,٦٢٩	**٠,٤٨٣	١٨	**٠,٥٦٤	**٠,٤١٠

العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح	العبارة	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح
٢١	**٠,٤٠٩	**٠,٤٤٣	٢٢	**٠,٦٥٦	**٠,٥٠٥
٢٥	**٠,٧٦٦	**٠,٦٦١	٢٦	**٠,٥٧٢	**٠,٣٧٨
تقدير الذات			تحفيز الذات		
٣	**٠,٦٤٨	**٠,٥٠٦	٤	**٠,٧٢٣	**٠,٥٧٨
٧	**٠,٧٣٠	**٠,٥٦٨	٨	**٠,٧٦٤	**٠,٦٤٨
١١	**٠,٧٢٠	**٠,٦٢٣	١٢	**٠,٦٦٢	**٠,٥١٧
١٥	**٠,٦٩٦	**٠,٥٧٣	١٦	**٠,٧٢١	**٠,٦٠٣
١٩	**٠,٦٥٦	**٠,٥٥٢	٢٠	**٠,٧٢١	**٠,٦٠٠
٢٣	**٠,٧٥٨	**٠,٦٣٢	٢٤	**٠,٥٣٩	**٠,٣٧٠
٢٧	**٠,٦٥٦	**٠,٤٩١	٢٨	**٠,٦٢٦	**٠,٤٧٠

** دالة عند مستوى ٠,٠١ (قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ وحجم عينة ٧٥ تساوي ٠,٢٨٣٠)

يتضح من جدول (1) أن جميع معاملات ارتباط درجات عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه العبارة وكذلك معاملات الارتباط المصححة بحذف درجة العبارة من درجة البعد جميعها معاملات ارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة ٠,٠١، وهو ما يؤكد تجانس واتساق عبارات كل بعد من أبعاد المقياس فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

• الاتساق الداخلي للأبعاد: Dimensional Internal Consistency

تم كذلك التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون *Pearson Correlation Coefficient* في حساب معاملات ارتباط درجات كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد منها للتأكد من مدى اتساق الأبعاد فيما بينها فكانت معاملات الارتباط كما هي مبينة في جدول (2):

جدول ٢: معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية بعد حذف درجة البعد منها

إدارة الوقت	إدراك الذات	تقدير الذات	تحفيز الذات
**٠,٨٠٩	**٠,٨٧١	**٠,٨٦٨	**٠,٩١٤

** دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات ارتباط درجات أبعاد مقياس هندسة الذات والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد منها معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وهو ما يؤكد تجانس واتساق الأبعاد فيما بينها وتماسكها مع بعضها البعض.

ب- الثبات:

تم التأكد من ثبات درجات مقياس هندسة الذات وأبعاده الفرعية باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ *Cronbach Alpha* ومعامل ثبات أومجا لمكدونالد *MacDonald's Omega* فكانت كما هي موضحة بجدول (3):

جدول 3: معاملات ثبات مقياس هندسة الذات وأبعاده الفرعية

هندسة الذات	أومجا لمكدونالد	ألفا لكرونباخ	أومجا لمكدونالد
إدارة الوقت	٠,٨٢٣	٠,٨٢١	٠,٨٢٣
إدراك الذات	٠,٧٧٠	٠,٧٧٠	٠,٧٥٩
تقدير الذات	٠,٨١٥	٠,٨١٥	٠,٨١٤
تحفيز الذات	٠,٨٠٦	٠,٨٠٦	٠,٧٩٩
المقياس ككل	٠,٩٤٣	٠,٩٤٣	٠,٩٤١

يتضح من جدول (3) أن لمقياس هندسة الذات وأبعاده الفرعية معاملات ثبات جيدة ومقبولة إحصائياً ومما سبق تتأكد صلاحية استخدام المقياس في البحث الحالي في الكشف عن مستوى هندسة الذات وأبعاده الفرعية لدى طالبات المرحلة الثانوية مجتمع البحث الحالي.

ويجب ملاحظة أنه تتم الاستجابة لعبارات مقياس هندسة الذات بأن يتم الاختيار بين خمس اختيارات للاستجابة تتمثل في (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً)، والاستجابات تقابل الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، والدرجة المرتفعة تعبر عن درجة عالية من هندسة الذات.

ثالثاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- ١- معامل ارتباط بيرسون *Pearson Correlation* في التأكد من الاتساق الداخلي لأدوات البحث.
- ٢- معامل ثبات ألفا لكرونباخ *Cronbach Alpha* ومعامل ثبات أومجا لمكدونالد *MacDonald's Omega* في التأكد من ثبات أدوات البحث.
- ٣- المتوسطات *Means* والانحرافات المعيارية *Std. Deviations* واختبار "ت" للمجموعة الواحدة *One Sample T-Test* في الكشف عن مستوى هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ببريدة.
- ٤- تحليل التباين أحادي الاتجاه *One Way ANOVA* للكشف عن دلالة الفروق في هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية باختلاف الصف الدراسي.

نتائج البحث وتفسيراتها:

أولاً: نتائج إجابة السؤال الأول وتفسيراتها:

ينص السؤال الأول للدراسة الحالية على "ما مستوى هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة بريدة؟".

وللاجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة One Sample T-Test في مقارنة المتوسط الفعلي لدرجات الطالبات في مقياس هندسة الذات وأبعاده الفرعية بالمتوسط الفرضي للمقياس، وتم تحديد المتوسط الفرضي على أنه يساوي (3,4 × عدد العبارات) حيث أن (3,4) هي بداية فئة الاستجابة الرابعة (غالباً) في حالة التدرج الخماسي، والتي تقابل الحد الأدنى للمستوى المرتفع، وتم الاعتماد على المحكات التالية في الحكم على مستوى هندسة الذات لدى الطالبات كما هو موضح بجدول (4):

جدول ٤: محكات الحكم على مستوى هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية عينة البحث:

الاستجابة	متوسط درجات العبارات	متوسط درجات البعد	نسبة التوافر	مستوى هندسة الذات
مطلقاً	أقل من ١,٨	متوسط درجات العبارات × عدد العبارات	أقل من ٣٦%	ضعيف جداً
نادراً	من ١,٨ لأقل من ٢,٦		من ٣٦% لأقل من ٥٢%	ضعيف
أحياناً	من ٢,٦ لأقل من ٣,٤		من ٥٢% لأقل من ٦٨%	متوسط
غالباً	من ٣,٤ لأقل من ٤,٢		من ٦٨% لأقل من ٨٤%	مرتفع
دائماً	من ٤,٢ فأكثر		من ٨٤% فأكثر	مرتفع جداً

وبناء على ما سبق كانت نتائج اختبار "ت" للمجموعة الواحدة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول ٥: دلالة الفروق بين المتوسطين الفرضي والفعلي لدرجات هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية (درجة الحرية = ٣٩٨)

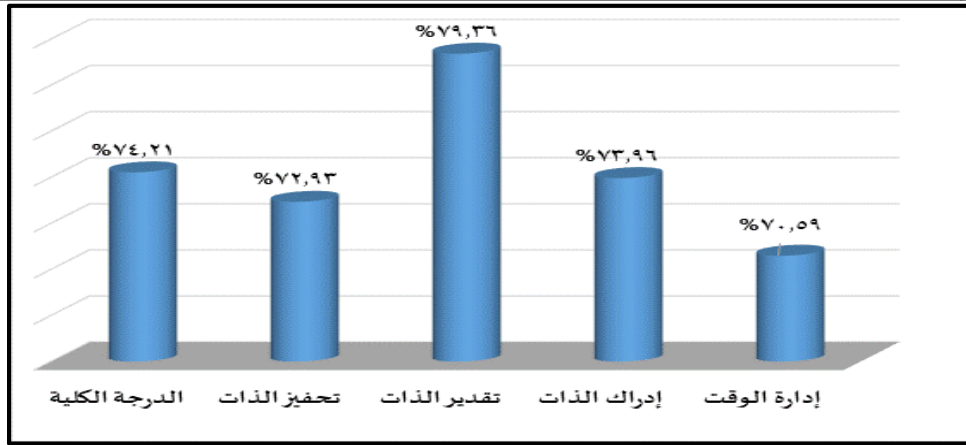
هندسة الذات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	نسبة التوافر	مستوى هندسة الذات
إدارة الوقت	٢٣,٨	٢٤,٧٠٩	٦,١٠٨	**٢,٩٧٤	٧٠,٥٩%	مرتفع
إدراك الذات	٢٣,٨	٢٥,٨٨٧	٥,٠٩٥	**٨,١٨٤	٧٣,٩٦%	مرتفع
تقدير الذات	٢٣,٨	٢٧,٧٧٧	٥,٤٤٧	**١٤,٥٨٤	٧٩,٣٦%	مرتفع
تحفيز الذات	٢٣,٨	٢٥,٥٢٤	٥,٧٧٠	**٥,٩٦٨	٧٢,٩٣%	مرتفع
الدرجة الكلية	٩٥,٢	١٠٣,٨٩٧	٢٠,٤٢٩	**٨,٥٠٤	٧٤,٢١%	مرتفع

**نسبة التوافر هي نسبة المتوسط للدرجة النهائية

يتضح من الجدول السابق أنه:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الطالبات في هندسة الذات (الدرجة الكلية)، والفروق لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة توافر هندسة الذات لدى الطالبات تساوي ٧٤,٢١% وهو ما يؤكد أن مستوى هندسة الذات لدى الطالبات مستوى مرتفع، أما بشأن الأبعاد الفرعية لهندسة الذات فكانت النتائج كما هي موضحة في التالي:
- بالنسبة لبعده إدارة الوقت: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الطالبات في إدارة الوقت والفروق لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٧٠,٥٩% وهو ما يؤكد أن مستوى إدارة الوقت كبعده من هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية مستوى مرتفع.
- بالنسبة لبعده إدراك الذات: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الطالبات في إدراك الذات والفروق لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٧٣,٩٦% وهو ما يؤكد أن مستوى إدراك الذات كبعده من هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية مستوى مرتفع.
- بالنسبة لبعده تقدير الذات: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الطالبات في تقدير الذات والفروق لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٧٩,٣٦% وهو ما يؤكد أن مستوى تقدير الذات كبعده من هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية مستوى مرتفع.
- بالنسبة لبعده تحفيز الذات: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين المتوسط الفعلي والمتوسط الفرضي لدرجات الطالبات في تحفيز الذات والفروق لصالح المتوسط الفعلي، وكانت نسبة التوافر تساوي ٧٢,٩٣% وهو ما يؤكد أن مستوى تحفيز الذات كبعده من هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية مستوى مرتفع.

والنتائج السابقة تؤكد في مجملها على أن مستوى هندسة الذات وأبعاده الفرعية لدى طالبات المرحلة الثانوية مستوى مرتفع، وجاء في الترتيب الأول بعد تقدير الذات ومتحقق بنسبة ٧٩,٣٦% يليه بعد إدراك الذات ومتحقق بنسبة ٧٣,٩٦% يليه بعد تحفيز الذات ومتحقق بنسبة ٧٢,٩٣%، وفي الترتيب الأخير بعد إدارة الوقت ومتحقق بنسبة ٧٠,٥٩%، ويمكن أن نتضح النتائج السابقة من خلال الشكل التالي:



شكل (1): مستوى هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية

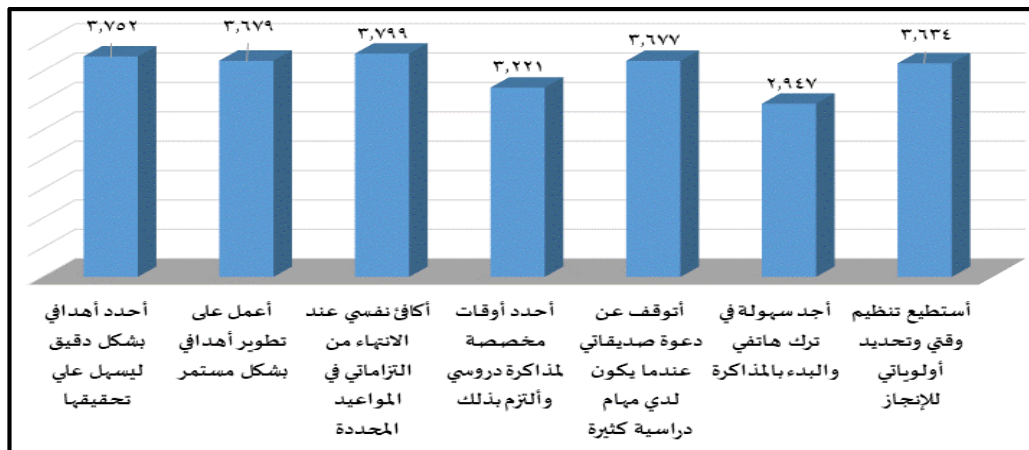
وللوصول لصورة أكثر عمقاً عن مستوى هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل لاستجابة الطالبات على كل عبارة من عبارات المقياس، وذلك للحكم على مستوى كل عبارة من هذه العبارات وفقاً لمحكات الحكم الموضحة في الشكل السابق، فكانت النتائج كما هو موضح في التالي:

١- البعد الأول: إدارة الوقت:

جدول ٦: المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات على عبارات بعد إدارة الوقت

م	العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
١	أستطيع تنظيم وقتي وتحديد أولوياتي للإنجاز	٣,٦٣٤	١,١٢٤	مرتفع	٥
٥	أجد سهولة في ترك هاتفي والبدء بالذاكرة	٢,٩٤٧	١,٣٢٠	متوسط	٧
٩	أتوقف عن دعوة صديقاتي عندما يكون لدي مهام دراسية كثيرة	٣,٦٧٧	١,٣٢٦	مرتفع	٤
١٣	أحدد أوقات مخصصة لمذاكرة دروسي وألتزم بذلك	٣,٢٢١	١,٣٤٦	متوسط	٦
١٧	أكافئ نفسي عند الانتهاء من التزاماتي في المواعيد المحددة	٣,٧٩٩	١,٢٥٢	مرتفع	١
٢١	أعمل على تطوير أهدافي بشكل مستمر	٣,٦٧٩	١,٢٠٢	مرتفع	٣
٢٥	أحدد أهدافي بشكل دقيق ليسهل علي تحقيقها	٣,٧٥٢	١,١٩٩	مرتفع	٢
	المستوى الكلي لإدارة الوقت	٣,٥٣٠	١,٢٥٣	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى إدارة الوقت لدى الطالبات مستوى مرتفع بمتوسط (٣,٥٣٠) وانحراف معياري (١,٢٥٣)، وجاءت خمس عبارات في هذا البعد بمستوى مرتفع، واثنين منها بمستوى متوسط، حيث تراوحت متوسطات العبارات بين (٢,٩٤٧ و ٣,٧٩٩)، وجاء في الترتيب الأول عبارة "أكافئ نفسي عند الانتهاء من التزاماتي في المواعيد المحددة" بمتوسط (٣,٧٩٩) وانحراف معياري (١,٢٥٢)، يليها في الترتيب الثاني عبارة "أحدد أهدافي بشكل دقيق ليسهل علي تحقيقها" بمتوسط (٣,٧٥٢) وانحراف معياري (١,١٩٩)، ثم في الترتيب الثالث جاءت العبارة "أعمل على تطوير أهدافي بشكل مستمر" بمتوسط (٣,٦٧٩) وانحراف معياري (١,٢٠٢)، يليها "أتوقف عن دعوة صديقاتي عندما يكون لدي مهام دراسية كثيرة" بمتوسط (٣,٦٧٧) وانحراف معياري (١,٣٢٦)، ثم العبارة "أستطيع تنظيم وقتي وتحديد أولوياتي للإنجاز" بمتوسط (٣,٦٣٤) وانحراف معياري (١,١٢٤)، يليها "أحدد أوقات مخصصة لمذاكرة دروسي وألتزم بذلك" بمتوسط (٣,٢٢١) وانحراف معياري (١,٣٤٦)، وفي الترتيب الأخير جاءت عبارة "أجد سهولة في ترك هاتفي والبدء بالذاكرة" بمتوسط (٢,٩٤٧) وانحراف معياري (١,٣٢٠)، وهو ما يتضح من الشكل التالي:

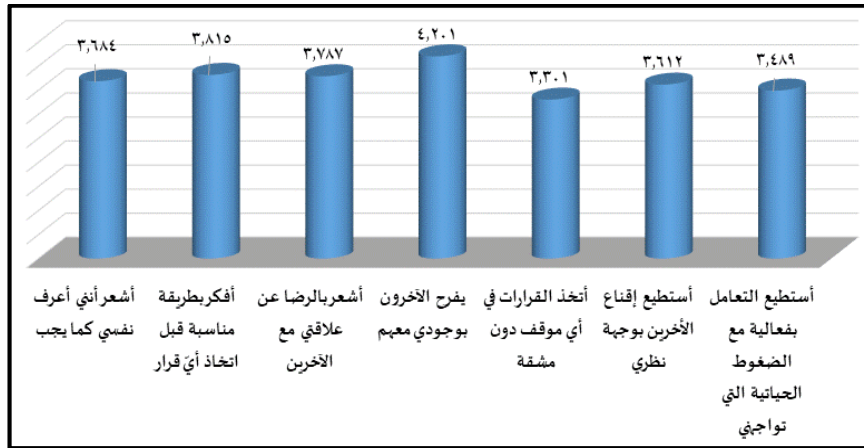


شكل (2): مستوى إدارة الوقت كبعد من أبعاد هندسة الذات لدى الطالبات

جدول ٧: المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات على عبارات بعد إدراك الذات

م	العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
٢	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني	٣,٤٨٩	١,١٠٩	مرتفع	٦
٦	أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري	٣,٦١٢	١,٠٩٢	مرتفع	٥
١٠	أأخذ القرارات في أي موقف دون مشقة	٣,٣٠١	١,١٣٢	متوسط	٧
١٤	يفرح الآخرون بوجودي معهم	٤,٢٠١	١,٠١٢	مرتفع جداً	١
١٨	أشعر بالرضا عن علاقتي مع الآخرين	٣,٧٨٧	١,١٦٨	مرتفع	٣
٢٢	أفكر بطريقة مناسبة قبل اتخاذ أي قرار	٣,٨١٥	١,١١٩	مرتفع	٢
٢٦	أشعر أنني أعرف نفسي كما يجب	٣,٦٨٤	١,٢٦٠	مرتفع	٤
	المستوى الكلي لإدراك الذات	٣,٦٩٨	١,١٢٨	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى إدراك الذات لدى الطالبات مستوى مرتفع بمتوسط (٣,٦٩٨) وانحراف معياري (١,١٢٨)، وجاءت عبارة واحدة من عبارات هذا البعد بمستوى مرتفع جداً، وخمس عبارات في هذا البعد بمستوى مرتفع، وعبارة واحدة منها بمستوى متوسط، حيث تراوحت متوسطات العبارات بين (٣,٣٠١ و ٤,٢٠١)، وجاء في الترتيب الأول عبارة "يفرح الآخرون بوجودي معهم" بمتوسط (٤,٢٠١) وانحراف معياري (١,٠١٢)، وفي الترتيب الثاني جاءت عبارة "أفكر بطريقة مناسبة قبل اتخاذ أي قرار" بمتوسط (٣,٨١٥) وانحراف معياري (١,١١٩)، وفي الترتيب الثالث عبارة "أشعر بالرضا عن علاقتي مع الآخرين" بمتوسط (٣,٧٨٧) وانحراف معياري (١,١٦٨)، يليها عبارة "أشعر أنني أعرف نفسي كما يجب" بمتوسط (٣,٦٨٤) وانحراف معياري (١,٢٦٠)، ثم عبارة "أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري" بمتوسط (٣,٦١٢) وانحراف معياري (١,٠٩٢)، يليها "أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني" بمتوسط (٣,٤٨٩) وانحراف معياري (١,١٠٩)، وفي الترتيب الأخير جاءت العبارة "أأخذ القرارات في أي موقف دون مشقة" بمتوسط (٣,٣٠١) وانحراف معياري (١,١٣٢)، وهو ما يتضح من الشكل التالي:



شكل (3): مستوى إدراك الذات كبعد من أبعاد هندسة الذات لدى الطالبات

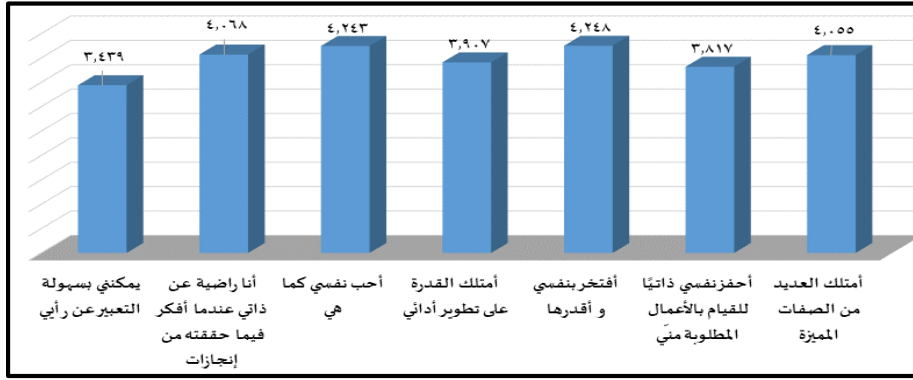
٣- البعد الثالث: تقدير الذات:

جدول 8: المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات على عبارات بعد تقدير الذات

م	العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
٣	أمتلك العديد من الصفات المميزة	٤,٠٥٥	١,٠٧٤	مرتفع	٤
٧	أحفظ نفسي ذاتياً للقيام بالأعمال المطلوبة مني	٣,٨١٧	١,٢٥٨	مرتفع	٦
١١	أفتخر بنفسي وأقدرها	٤,٢٤٨	١,٠٥٠	مرتفع جداً	١
١٥	أمتلك القدرة على تطوير أدائي	٣,٩٠٧	١,١٠٥	مرتفع	٥
١٩	أحب نفسي كما هي	٤,٢٤٣	٠,٩٦٩	مرتفع جداً	٢
٢٣	أنا راضية عن ذاتي عندما أفكر فيما حققته من إنجازات	٤,٠٦٨	١,٠٨٨	مرتفع	٣
٢٧	يمكنني بسهولة التعبير عن رأيي	٣,٤٣٩	١,٢٤٤	مرتفع	٧
	المستوى الكلي لتقدير الذات	٣,٩٦٨	١,١١٢	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى تقدير الذات لدى الطالبات مستوى مرتفع بمتوسط (٣,٩٦٨) وانحراف معياري (١,١١٢)، وجاءت عبارة واحدة من عبارات هذا البعد بمستوى مرتفع جداً، وخمس عبارات في هذا البعد بمستوى مرتفع، وعبارة واحدة منها بمستوى متوسط، حيث تراوحت متوسطات العبارات بين (٣,٣٠١ و ٤,٢٠١)، وجاء في الترتيب الأول عبارة "أفتخر بنفسي وأقدرها" بمتوسط (٤,٢٤٨) وانحراف معياري (١,٠٥٠)، وفي الترتيب الثاني عبارة "أحب نفسي كما هي" بمتوسط (٤,٢٤٣) وانحراف معياري (٠,٩٦٩)، يليها عبارة "أنا راضية عن ذاتي عندما أفكر فيما حققته من إنجازات" بمتوسط (٤,٠٦٨) وانحراف معياري (١,٠٨٨)، يليها عبارة "أمتلك العديد من الصفات المميزة" بمتوسط (٤,٠٥٥) وانحراف معياري (١,٠٧٤)، يليها عبارة "أمتلك القدرة على تطوير أدائي" بمتوسط (٣,٩٠٧) وانحراف معياري (١,١٠٥)، ثم عبارة "أحفظ نفسي ذاتياً للقيام بالأعمال المطلوبة مني" بمتوسط (٣,٨١٧) وانحراف معياري (١,٢٥٨)، وفي

الترتيب الأخير جاءت عبارة "يمكنني بسهولة التعبير عن رأيي" بمتوسط ٣,٤٣٩ وانحراف معياري ١,٢٤٤، وهو ما يتضح من الشكل التالي:



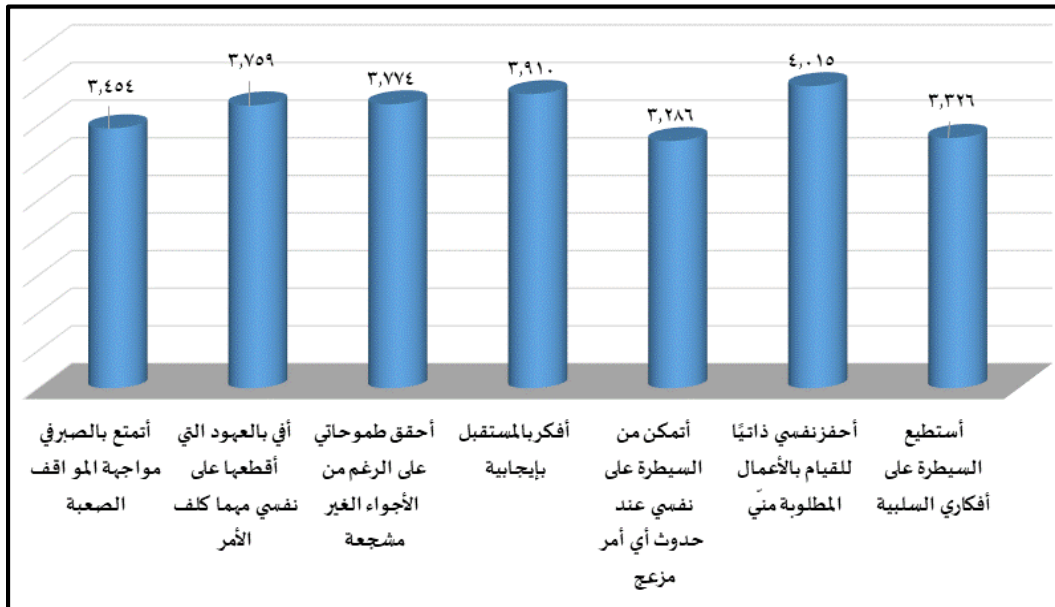
شكل (4): مستوى تقدير الذات كبعد من أبعاد هندسة الذات لدى الطالبات

٤- البعد الرابع: تحفيز الذات:

جدول ٩: المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات على عبارات بعد تحفيز الذات

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
٣	أستطيع السيطرة على أفكاري السلبية	٣,٣٢٦	١,٢٣٨	متوسط	٦
٧	أحضر نفسي ذاتياً للقيام بالأعمال المطلوبة مني	٤,٠١٥	١,١٥٢	مرتفع	١
١١	أتمكن من السيطرة على نفسي عند حدوث أي أمر مزعج	٣,٢٨٦	١,٢٣٩	متوسط	٧
١٥	أفكر بالمستقبل بإيجابية	٣,٩١٠	١,٢٠٨	مرتفع	٢
١٩	أحقق طموحاتي على الرغم من الأجواء الغير مشجعة	٣,٧٧٤	١,١٥٨	مرتفع	٣
٢٣	أفي بالعهود التي أقطعها على نفسي مهما كلف الأمر	٣,٧٥٩	١,١٤٨	مرتفع	٤
٢٧	أتمتع بالصبر في مواجهة المواقف الصعبة	٣,٤٥٤	١,٢٩٤	مرتفع	٥
	المستوى الكلي لتحفيز الذات	٣,٦٤٦	١,٢٠٥	مرتفع	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى تحفيز الذات لدى الطالبات مستوى مرتفع بمتوسط (٣,٦٤٦ من ٥) وانحراف معياري ١,٢٠٥، وجاءت خمس عبارات من عبارات هذا البعد بمستوى مرتفع، واثنين منها بمستوى متوسط، حيث تراوحت متوسطات العبارات بين (٣,٢٨٦ و ٤,٠١٥)، وجاء في الترتيب الأول عبارة "أحضر نفسي ذاتياً للقيام بالأعمال المطلوبة مني" بمتوسط ٤,٠١٥ وانحراف معياري ١,١٥٢، وفي الترتيب الثاني جاءت العبارة "أفكر بالمستقبل بإيجابية" بمتوسط ٣,٩١٠ وانحراف معياري ١,٢٠٨، يليها العبارة "أحقق طموحاتي على الرغم من الأجواء الغير مشجعة" بمتوسط ٣,٧٧٤ وانحراف معياري ١,١٥٨، ثم العبارة "أفي بالعهود التي أقطعها على نفسي مهما كلف الأمر" بمتوسط ٣,٧٥٩ وانحراف معياري ١,١٤٨، يليها "أتمتع بالصبر في مواجهة المواقف الصعبة" بمتوسط ٣,٤٥٤ وانحراف معياري ١,٢٩٤، ثم العبارة "أستطيع السيطرة على أفكاري السلبية" بمتوسط ٣,٣٢٦ وانحراف معياري ١,٢٣٨، وفي الترتيب الأخير جاءت العبارة "أتمكن من السيطرة على نفسي عند حدوث أي أمر مزعج" بمتوسط ٣,٢٨٦ وانحراف معياري ١,٢٣٩، وهو ما يتضح من الشكل التالي:



شكل (5): مستوى تحفيز الذات كبعد من أبعاد هندسة الذات لدى الطالبات

ثانياً: نتائج السؤال الثاني وتفسيراتها:

ينص السؤال الثاني للبحث الحالي على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ترجع لاختلاف الصف الدراسي؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA في الكشف عن دلالة الفروق في هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية والتي ترجع لاختلاف الصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث) فكانت النتائج كما هي موضحة في التالي:

جدول 10: المتوسطات والانحرافات المعيارية لهندسة الذات وفقاً للصف الدراسي

هندسة الذات	الصف الدراسي		الثاني		الثالث	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
إدارة الوقت	٢٤,٣٢٩	٥,٦٩٢	٢٤,٤٥٨	٦,٣٣٨	٢٥,٢٦١	٦,٠٤٦
إدراك الذات	٢٥,٠٧٣	٤,٥٨٣	٢٦,٠٦٧	٥,١٠١	٢٦,١٣٨	٥,٣٥٥
تقدير الذات	٢٦,٩٥١	٥,٠٠١	٢٨,٢٩١	٥,٦٠٢	٢٧,٦٠١	٥,٤٦٣
تحفيز الذات	٢٥,٣٢٩	٥,٤١٨	٢٥,٥١٤	٥,٩٠٤	٢٥,٦٥٢	٥,٨٣٣
الدرجة الكلية	١٠١,٦٨٣	١٨,٥٦٤	١٠٤,٣٣٠	٢١,٠٧٣	١٠٤,٦٥٢	٢٠,٦٨٧

جدول 11: دلالة الفروق في هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية والتي ترجع لاختلاف الصف الدراسي

هندسة الذات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بين المجموعات	٦٥,١٢١	٢	٣٢,٥٦١	٠,٨٧٢	غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	١٤٧٨٣,١٥٤	٣٩٦	٣٧,٣٣١		
	الكلي	١٤٨٤٨,٢٧٦	٣٩٨			
إدراك الذات	بين المجموعات	٦٨,٧٨٤	٢	٣٤,٣٩٢	١,٣٢٧	غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	١٠٢٦١,١٤١	٣٩٦	٢٥,٩١٢		
	الكلي	١٠٣٢٩,٩٢٥	٣٩٨			
تقدير الذات	بين المجموعات	١٠٧,٣٦٩	٢	٥٣,٦٨٥	١,٨١٧	غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	١١٧٠١,٧٧٨	٣٩٦	٢٩,٥٥٠		
	الكلي	١١٨٠٩,١٤٨	٣٩٨			
تحفيز الذات	بين المجموعات	٥,٣٩٥	٢	٢,٦٩٧	٠,٠٨١	غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	١٣٢٤٤,١٢٩	٣٩٦	٣٣,٤٤٥		
	الكلي	١٣٢٤٩,٥٢٤	٣٩٨			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٥١٤,١٧٣	٢	٢٥٧,٠٨٧	٠,٦١٥	غير دالة
	داخل المجموعات الكلي	١٦٥٥٨٨,٦١٤	٣٩٦	٤١٨,١٥٣		
	الكلي	١٦٦١٠٢,٧٨٧	٣٩٨			

حيث يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا توجد فروق دالة إحصائية في هندسة الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ترجع لاختلاف الصف الدراسي.

الاستنتاجات:

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في البحث الحالي يمكن استنتاج ما يلي:

١- أن طالبات المرحلة الثانوية يتمتعن بمستوى مرتفع من هندسة الذات فالتطور المعرفي وأساليب التفكير ومتطلبات الدراسة قد أعطتهم منهجيه وروية واضحة لنواتجهم وأهدافهم لتحقيقها.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في هندسة الذات وفق المرحلة الدراسية.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث تضع الباحثة التوصيات الآتية:

١- أن تكون المدارس مركز تنموي للطالبات في جوانب الشخصية والعمل على استقرارهم النفسي وإعطاء أهمية قصوى لإعدادهم للمرحلة الجامعية.

٢- الاهتمام بتطوير وتنمية برامج تحفيز للمراهقين تهدف إلى إدارة واستثمار جهودهم بما يخدم مصلحتهم ويحقق أهدافهم.

المراجع:

المراجع العربية:

- [1] أبو العينين، محمد، وعثمان حنان، وعبد النبي فادية. (٢٠١٨). تنمية الدافعية للإنجاز كمدخل لتحسين مستوى الطموح باستخدام بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم بمنطقة نجران. *المجلة الدولية للتربية المختصة*، ٧ (١)، ٣١-١٢.
- [2] أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠١٠). إعادة هندسة الذات. القارة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، ٢ (٦)، ٢١-٧٣.
- [3] الجبوري، حسين محمد جواد. (٢٠١٢). منهجية البحث العلمي مدخل لبناء المهارات البحثية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- [4] السيد، وائل حامد. (٢٠١٠). البرمجة اللغوية العصبية بين اللغة وعلم النفس: دراسة سيميائية. *المؤتمر الدولي الثالث للدراسات السريرية، الإسماعيلية: الجمعية المصرية للدراسات السريرية كلية الآداب جامعة قناة السويس، ٦١٥-٥٩٥*.
- [5] الطائي، مريم مهذول محمد. (٢٠١٦). الهندسة النفسية "البرمجة الإيجابية-السلبية للذات" وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ جامعة بغداد*، (٢١٩).
- [6] المعموري، علي. (٢٠١٧). أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. *مجلة جامعة بابل*، ٢٥ (٢٢)، ١١٥٧-١١٨٥.
- [7] اليوسف، ذكرى عبدا لحافظ. (٢٠١٣). أثر برنامج لهندسة الذات في التسامح والإقناع وبوصلة التفكير لدى مدرسي المرحلة الثانوية. *جامعة تكريت*.
- [8] بدران، عمرو. (٢٠٠٦). *تطوير الشخصية. المنصورة: مكتبة جزيرة الورد*.
- [9] حسين، ضياء. (٢٠٠٧). *اكتشف برنامج عقلك الباطن. بيروت: دار الندى*.
- [10] حلمي، فؤاد. (٢٠٠٣). تحسين أداء المدرسة الثانوية العامة في مصر باستخدام مدخل إعادة الهندسة النفسية. *مجلة التربية المقارنة والإدارة التعليمية*، ٢٩٣-٢١٩، (٦)، ٨.
- [11] رزق، كوثر إبراهيم، والي، منار سليمان، الشامي، جمال الدين محمد، فاطمة محمود. (٢٠١٨). أبعاد هندسة الذات لدى الطلاب الموهوبين فنيا وأقرانهم الموهوبين فنيا الملتكئين أكاديميا: دراسة مقارنة. *مجلة كلية التربية، ١٨ (٢)، ٢٦٠-٢١٩*.
- [12] زهران، سناء حامد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، (٥٩)، ٥٢٧-٤٧٧.
- [13] زيدان، عصام محمد. (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها وأبعادها وقياسها. *مجلة كلية التربية، (١٥١)، ٨١١-٨٨٢*.
- [14] سعيد، سعاد جبر. (٢٠٠٨). *هندسة الذات، عالم الكتب الحديثة، عمان، الأردن*.
- [15] سليمان، صبرينه. (٢٠٢٠). الجريمة الإلكترونية بالهندسة النفسية. *مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح -مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ١٣ (١)، ٤٥٦-٤٧١*.
- [16] عبد الرزاق، محمود شاكر. (٢٠٠٩). أثر أسلوبين إرشاديين (الهندسة النفسية والتقويم الذاتي) في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- [17] عبد العال، مريم، وبنى هاني، محمد. (٢٠١٦). مهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا. *مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة السلطان قابوس، ٣ (٢)، ٤٥٩-٤٧٦*.
- [18] عبد العزيز، سعيد. (٢٠١٣). *تعليم التفكير ومهاراته. ط٣. عمان: دار الثقافة*.
- [19] العسكر، شهد. (٢٠١٦). *هندسة الذات. فرست بوك للنشر والتوزيع بالقاهرة*.
- [20] محمد، انتصار، وساهر خالد. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند لنظرية فرانكل ونموذج خط الزمن في تحسين المعنى لدى عينة من النساء المكتئبات في الكويت. *مجلة القراءة والمعرفة، ٢٣٠، ٦٠-١٥*.
- [21] محمد، فائق رياض. (٢٠٢١). هندسة الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل- كلية التربية للعلوم الإنسانية. ٢٨ (٤)، ٩-١*.
- [22] مسلم، حيدر. (٢٠١٩). فاعلية المدونة الإلكترونية المصممة ضمن مهام عملية في التحصيل والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الثاني متوسط في مادة الفيزياء لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، ٢٤ (١٣)، ٣٨٤-٣٥٦*.
- [23] منصور، هدى كامل. (٢٠١٤). هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الإنترنت لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢ (٢١١)، ٢٥٤-٢٥٣*.

المراجع الأجنبية:

- [24] Abdullah,M. (2018).optimism pessimism and its relationship with locus of control among children and adolescents. *Mathews Journal of Psychiatry & Mental Health, 3 (1), 1-9*.

- [25] Ellis, A. (1993). Reflection on rational- emotive therapy. *Journal of counseling & Clinical psychology*, 61 (2), 199-202.
- [26] Hassan, A. (2021). A causal model of the mutual relationships between academic Bullying, Suicidal thinking, and psychological immunity among university students. *Turkish Journal of computer and mathematics education*, 12(3), 4298-4309.
- [27] Jafari, M. (2017). Self- Engineering strategy of six dimensional inter subcultural mental images. *Journal of Management & Production*, 8 (1), 193-204.
- [28] Kotera, Y. & Sweet, M. (2019). Comparative Evaluation of neuro- Linguistic Programming. *British Journal of Guidance & counseling*, 7 (6), 744-657.
- [29] Ready, R. & Burton, K. (2010). Neuro- linguistic programming of dummies scored. England: *Journal Willy & Sons*, 3 (12), 33-54.
- [30] Sliver, S. (1994). Organized to be the best. *Los Angles, CA: Adams- hall publishing*.

ملحق (1) مقياس هندسة الذات (إعداد الباحثة):

م	الفقرة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
١	أستطيع تنظيم وقتي وتحديد أولوياتي للإنجاز.					
٢	أستطيع التعامل بفعالية مع الضغوط الحياتية التي تواجهني.					
٣	أمتلك العديد من الصفات المميزة.					
٤	أستطيع السيطرة على أفكاري السلبية.					
٥	أجد سهولة في ترك هاتفي والبدء بالذاكرة.					
٦	أستطيع إقناع الآخرين بوجهة نظري.					
٧	أدرك جوانب الضعف والقوة في شخصيتي.					
٨	أحفز نفسي ذاتيًا للقيام بالأعمال المطلوبة مني.					
٩	أتوقف عن دعوة صديقاتي عندما يكون لدي مهام دراسية كثيرة.					
١٠	أأخذ القرارات في أي موقف دون مشقة.					
١١	أفتخر بنفسي وأقدرها.					
١٢	أتمكن من السيطرة على نفسي عند حدوث أي أمر مزعج.					
١٣	أحدد أوقات مخصصة لمذاكرة دروسي والتزم بذلك.					
١٤	يفرح الآخرون بوجودي معهم.					
١٥	أمتلك القدرة على تطوير أدائي.					
١٦	أفكر بالمستقبل بإيجابية.					
١٧	أكافئ نفسي عند الانتهاء من التزاماتي في المواعيد المحددة.					
١٨	أشعر بالرضا عن علاقتي مع الآخرين.					
١٩	أحب نفسي كما هي.					
٢٠	أحقق طموحاتي على الرغم من الأجواء الغير مشجعة.					
٢١	أعمل على تطوير أهدافي بشكل مستمر.					
٢٢	أفكر بطريقة مناسبة قبل اتخاذ أي قرار.					
٢٣	أنا راضية عن ذاتي عندما أفكر فيما حققته من إنجازات.					
٢٤	أفي بالجهود التي أقطعها على نفسي مهما كلف الأمر.					
٢٥	أحدد أهدافي بشكل دقيق ليسهل علي تحقيقها.					
٢٦	أشعر أنني أعرف نفسي كما يجب.					
٢٧	يمكنني بسهولة التعبير عن رأيي.					
٢٨	أتمتع بالصبر في مواجهة المواقف الصعبة.					